KIM THANH

150 thực đơn ăn dặm Giúp Bé THÔNG MINH & MAU LỚN





NHÀ XUẤT BẢN VHTT

150 THỰC ĐƠN ĂN DẶM
GIÚP BÉ THÔNG MINH VÀ MAU LỚN

KIM THANH

150 THỰC ĐƠN ĂN DẶM GIÚP BÉ THÔNG MINH VÀ MAU LỚN

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

LỜI NÓI ĐẦU

Dinh dưỡng là một trong những yếu tố quan trọng quyết định tới sự phát triển trí lực và thể lực của trẻ. Một đứa trẻ thông minh khoẻ mạnh luôn là niềm mơ ước của mọi gia đình. Nhưng làm thế nào để cung cấp "đủ chất" và "đủ lượng" cho trẻ, luôn là vấn đề khiến các ông bố bà mẹ trẻ lo lắng, băn khoăn. Đặc biệt là khi trẻ bước vào thời kỳ ăn dặm - giai đoạn quan trọng đánh dấu bước phát triển mới của trẻ, thì những kiến thức cơ bản về việc bổ sung dinh dưỡng, cách chế biến các món ăn dặm... luôn là vấn đề khiến các bà mẹ trẻ quan tâm.

Ngoài nguồn sữa mẹ, cần bổ sung cho bé thêm những nguồn thực phẩm nào? Chế biến ra sao cho phù hợp với nhu cầu của bé? Đối với từng giai đoạn phát triển của trẻ, thực phẩm cung cấp và phương pháp chế biến món ăn của trẻ có gì thay đổi?... Cuốn "150 thực đơn ăn dặm giúp bé thông minh và mau lớn" *sẽ giải đáp phần nào những thắc mắc này và giúp các bậc cha mẹ chăm sóc bé yêu của mình được tốt hơn.*

Những thực đơn được giới thiệu trong cuốn sách đều rất đơn giản, dễ thực hiện, dễ tìm nguyên liệu; phù hợp với khẩu vị, nhu cầu dinh dưỡng của bé, cũng như văn hoá ẩm

thực truyền thống của Việt Nam. Chúng tôi hy vọng rằng, cuốn sách nhỏ này sẽ thực sự thiết thực đối với các bà mẹ đang nuôi con nhỏ.

Phần 1

TÌM HIỂU VỀ ĂN DẶM



Ăn dặm là gì?

Ăn dặm (ăn bổ sung) là cho trẻ ăn các loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ như: bột, cháo, cơm, rau, hoa quả, sữa đậu nành, sữa bò...

Trong 4 tháng đầu sau khi sinh, chỉ cần cho trẻ bú mẹ. Từ tháng thứ 5 hoặc thứ 6, ngoài sữa mẹ, trẻ cần được ăn bổ sung các loại thực phẩm khác.

Vai trò của ăn dặm

Ăn dặm rất quan trọng đối với bé vì những thức ăn đó sẽ cung cấp thêm dưỡng chất giúp cơ thể bé phát triển tốt hơn và đúng quy luật.

Trẻ mới sinh, chất dinh dưỡng đều tiếp nhận từ sữa mẹ hay sữa bò, nhưng trẻ sau 4 tháng tuổi, sữa mẹ và sữa bò không thể đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ nữa, nên bắt đầu cho trẻ ăn thêm các thực phẩm khác như bột ngũ cốc, thịt, rau, trái cây... Khi trẻ được 6 tháng tuổi, cho trẻ ăn bổ sung trở nên quan trọng. Trẻ đủ 1 tuổi, việc cho trẻ ăn thêm các thực phẩm khác ngoài sữa chiếm đến hơn nửa lượng dinh dưỡng của bé, thức ăn dặm dần trở thành thức ăn chủ yếu.

Cho trẻ ăn thêm không chỉ cung cấp chất dinh dưỡng toàn diện cho bé, mà quan trọng hơn là có thể từng bước tập cho trẻ nhai thức ăn. Vì vậy, khi trẻ đủ 4 tháng tuổi, thì phải tiến hành cho bé ăn dặm.

Khi nào bắt đầu cho trẻ ăn dặm?

Nếu bé yêu liên tục khóc vì đói hoặc thức giấc nửa đêm nhiều hơn vì đói, bạn nên bắt đầu cho bé ăn dặm. Thường là giữa khoảng 4 đến 6 tháng tuổi. Lúc này, bé dần bỏ thói quen đẩy đầu lưỡi của mình ra ngoài - một trong những lý do giải thích vì sao cứ khi cho gì đó vào miệng bé là bé đều dùng lưỡi đẩy ra. Thay vào đó, bé bắt đầu biết điều khiển lưỡi của mình và giữ thức ăn ở trong miệng. Tuy nhiên, bạn nên cho bé bú trong lần ăn đầu tiên trong ngày của bé.

Nếu bạn thấy: bé có thể uống chút nước súp, nước cháo hay trái cây từ thìa; bé nhìn miệng khi mọi người ăn, uống vậy là bé đã sẵn sàng để nếm thử thức ăn.

Thức ăn dặm không giống sữa mẹ chút nào. Vậy bạn hãy kiên nhẫn và bình tĩnh giúp bé vượt qua giai đoạn này.

Thức ăn để tập ăn nên đơn giản, dễ làm và bạn đừng chú ý tới thành phần dinh dưỡng vội vì bé mới chỉ tập. Sữa mẹ vẫn cung cấp toàn bộ nhu cầu cho bé. Lúc này điều quan trọng là cho bé tập làm quen với độ đặc, vị thức ăn và ăn bằng thìa thay vì cho mút, bú.

Một số thức ăn để bé "tập":

- Chuối nạo, hoặc đu đủ, xoài nạo bằng thìa.
- Một miếng nhỏ khoai lang hoặc khoai tây tán nhuyễn trộn với vài thìa sữa tươi hoặc sữa mẹ vắt ra.
- Một thìa bột trẻ em đã chín với vài thìa nước sôi hoặc sữa.
- Vài thìa nước cơm với sữa.

• Tán nhuyễn vài thìa bí đỏ, bí xanh từ nồi canh gia đình.

• Vài thìa tàu hũ với nước đường.

Tập cho bé như thế nào?

• Chọn một trong các thức ăn trên cho bé nếm thử từng chút một. Nếu bé chịu, tăng dần từ 1 lên 3 thìa. Nên dùng thìa nông để đưa thức ăn vào giữa lưỡi để bé dễ nuốt.

• Trẻ cần 7-10 ngày để làm quen với 1 loại thức ăn mới.

• Khi trẻ đã quen với 1 loại thức ăn, bạn hãy tập cho trẻ nếm loại mới với cách như trên. Dần dần bé đã quen với nhiều mùi vị, độ đặc khác nhau của thức ăn. Vậy là bạn đã vượt qua khó khăn đầu tiên.

Dụng cụ khi cho trẻ ăn dặm

Các loại yếm và vật dụng khi cho trẻ ăn

Vào những bữa ăn đầu tiên của trẻ, bạn nên mua cho trẻ những chiếc bát không vỡ và cốc có vòi hút. Việc cho trẻ ăn uống bằng những thìa cạn có cán dài, bọc nhựa sẽ tránh làm đau miệng trẻ. Bạn cũng nên mua những loại bát có nắp đậy để có thể dự trữ thức ăn cho trẻ. Luôn chuẩn bị cho trẻ hai cốc uống nước có vòi hút, một cái cho trẻ dùng ở nhà, một cái dùng khi trẻ đi chơi. Nên mua cho trẻ nhiều miếng vải bông có lót nhựa bên trong dùng làm yếm khi trẻ ăn. Bạn cũng nên mua một dụng cụ

• Tán nhuyễn vài thìa bí đỏ, bí xanh từ nồi canh gia đình.

• Vài thìa tàu hũ với nước đường.

Tập cho bé như thế nào?

• Chọn một trong các thức ăn trên cho bé nếm thử từng chút một. Nếu bé chịu, tăng dần từ 1 lên 3 thìa. Nên dùng thìa nông để đưa thức ăn vào giữa lưỡi để bé dễ nuốt.

• Trẻ cần 7-10 ngày để làm quen với 1 loại thức ăn mới.

• Khi trẻ đã quen với 1 loại thức ăn, bạn hãy tập cho trẻ nếm loại mới với cách như trên. Dần dần bé đã quen với nhiều mùi vị, độ đặc khác nhau của thức ăn. Vậy là bạn đã vượt qua khó khăn đầu tiên.

Dụng cụ khi cho trẻ ăn dặm

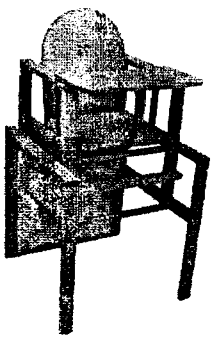
Các loại yếm và vật dụng khi cho trẻ ăn

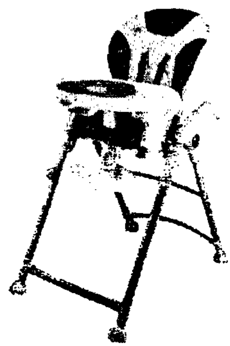
Vào những bữa ăn đầu tiên của trẻ, bạn nên mua cho trẻ những chiếc bát không vỡ và cốc có vòi hút. Việc cho trẻ ăn uống bằng những thìa cạn có cán dài, bọc nhựa sẽ tránh làm đau miệng trẻ. Bạn cũng nên mua những loại bát có nắp đậy để có thể dự trữ thức ăn cho trẻ. Luôn chuẩn bị cho trẻ hai cốc uống nước có vòi hút, một cái cho trẻ dùng ở nhà, một cái dùng khi trẻ đi chơi. Nên mua cho trẻ nhiều miếng vải bông có lót nhựa bên trong dùng làm yếm khi trẻ ăn. Bạn cũng nên mua một dụng cụ

nghiền thức ăn và dụng cụ chà xát thức ăn khô để nghiền thực phẩm dạng viên nén cho trẻ.

Các gợi ý về ghế ngồi ăn của trẻ

Khi trẻ bắt đầu ngồi thẳng được, bạn nên có một ghế ăn cho trẻ. Ghế ăn của trẻ phải vững chắc và lau chùi được dễ dàng. Ghế ăn của trẻ làm bằng gỗ hoặc nhựa cứng là tốt nhất. Bạn nên chọn loại ghế có khay ăn bằng nhựa có thể tháo rời ra bằng một bàn tay. Khay ăn phải rộng và có vành xung quanh. Bạn nên kiểm tra dây an toàn của ghế ăn xem đã được cài khuy chắc chắn chưa.





Những chú ý khi cho trẻ ăn dặm

Cho trẻ ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều, tập cho trẻ quen dần với thức ăn mới. Số lượng thức ăn và bữa ăn tăng dần theo tuổi, đảm bảo thức ăn hợp với khẩu vị của trẻ. Chế biến các thức ăn hỗn hợp giàu dinh dưỡng, sử dụng các thức ăn sẵn có tại địa phương. Khi chế biến đảm

bảo thức ăn mềm dễ nhai và dễ nuốt. Tăng năng lượng của thức ăn bổ sung bằng cách: Có thể thêm dầu, mỡ hoặc vừng (mè), lạc (đậu phộng) hoặc bổ sung bột men tiêu hóa làm cho bát bột vừa thơm, vừa béo, mềm, trẻ dễ nuốt; lại cung cấp thêm năng lượng giúp trẻ mau lớn.

Tất cả dụng cụ chế biến phải sạch sẽ, rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn. Cho trẻ bú mẹ càng nhiều càng tốt. Cho trẻ ăn nhiều hơn trong và sau khi bị ốm, cho trẻ ăn uống nhiều chất lỏng hơn đặc biệt khi bị ỉa chảy và sốt cao. Không nên cho trẻ ăn bột ngọt (mì chính) vì không có chất dinh dưỡng lại không có lợi. Không cho trẻ ăn bánh kẹo, uống nước ngọt trước bữa ăn vì cho ăn chất ngọt sẽ làm tăng đường huyết gây ức chế tiết dịch vị làm cho trẻ chán ăn, trẻ sẽ bỏ bữa hoặc ăn ít đi trong bữa ăn.

- Chỉ cho trẻ ăn hoa quả khi bắt đầu ăn dặm.

- Cho ăn bổ sung tăng dần về số lượng và độ đặc. Mỗi khi thử một thức ăn mới thì phải vừa cho ăn vừa nghe ngóng xem bé có bị trướng bụng, tiêu chảy hay dị ứng không để điều chỉnh.

- Sau 8 - 9 tháng tuổi mới nên cho trẻ ăn tanh, vì loại thức ăn này dễ gây dị ứng và tiêu chảy. Nên vừa cho ăn vừa để ý theo dõi phản ứng của cơ thể bé. Chỉ nên dùng bột ăn liền khi cho trẻ đi dã ngoại, hoặc không có điều kiện nấu nướng, còn hằng ngày mẹ nên chịu khó nấu cho con ăn. Vì một bát bột tươi sẽ có đủ dinh dưỡng, nhất là các nguyên tố vi lượng hơn là loại chế biến sẵn. Tuyệt đối không để bát bột có màu trắng mà phải tô màu cho nó: màu xanh của rau, vàng của trứng, tôm, cà rốt, nâu sẫm

của thịt... Bát bột trắng chắc chắn sẽ làm trẻ suy dinh dưỡng.

Những sai lầm thường gặp khi cho trẻ ăn dặm

Hầm xương ống để khuấy bột

Nhiều gia đình thường xuyên hầm xương ống để khuấy bột, nấu cháo cho con vì cho là ngọt nước và nhiều chất bổ. Thực ra, nước hầm xương ống có quá nhiều mỡ trong khi rất ít đạm và canxi. Để nấu cho trẻ, các bà mẹ nên chọn xương sống, xương sườn.

Pha sữa với các thực phẩm khác

Trộn bột với sữa là thói quen của nhiều người nuôi trẻ. Các loại sữa bột đã đủ cung cấp lượng dưỡng chất tối đa phù hợp với khả năng hấp thu của cơ thể bé. Nếu trộn thêm bột hay bất cứ thực phẩm nào khác sẽ làm thay đổi công thức tối ưu này, hơn nữa, còn làm sữa trở nên đặc thêm sẽ làm tăng gánh nặng cho thận, và trẻ có thể không hấp thụ hết các thành phần trong sữa.

Cũng đừng pha sữa bằng nước hoa quả vì điều đó là không cần thiết; vitamin C trong nước quả có thể làm sữa trở nên khó tiêu. Vì vậy, nếu trẻ ăn sữa bột thì tốt nhất là pha theo đúng công thức hướng dẫn, pha đặc hơn sẽ gây khó tiêu, làm yếu thận, pha loãng thì không đủ dinh dưỡng.

Cho trẻ ăn bột với đường

Bữa ăn của bé phải đầy đủ và cân đối 4 nhóm chất: bột-đường, đạm, béo, vitamin và khoáng. Vì vậy, tốt nhất vẫn là bột mặn với bột thịt, cá, rau, dầu ăn...

Một bát bột ngọt sẽ thiếu đạm và thừa đường, nếu có đủ thì thường lờ lợ khó ăn. Việc thừa đường sẽ làm tăng men chua trong dạ dày và ruột, dễ gây rối loạn tiêu hóa. Bột có thể ứ đọng trong ruột, cản trở hấp thụ canxi và dẫn đến còi xương. Chất ngọt nhanh gây cảm giác no nên dễ làm cho trẻ trở nên biếng ăn.

Lạm dụng thuốc chống biếng ăn

Trẻ em thành phố dù có đầy đủ điều kiện, có bố mẹ cập nhật được kiến thức về dinh dưỡng nhưng vẫn hay biếng ăn và còi cọc hơn trẻ nông thôn, đó là vì quá lạm dụng dược phẩm.

Nhiều bà mẹ hễ thấy con lười ăn thì thay vì tìm cách "thuyết phục" trẻ bằng các thực đơn đa dạng thì lại vội vàng đi mua thuốc chống chán ăn, men tiêu hóa... Nếu dùng lâu ngày, trẻ sẽ lệ thuộc vào những chế phẩm này và càng biếng ăn hơn. Vì vậy, chỉ nên dùng khi trẻ quá biếng ăn, nhưng không được dùng quá 2 tuần. Trẻ dưới 6 tháng tuổi tuyệt đối không nên dùng các thuốc này.

Cho ăn quá nhiều chất bổ dưỡng

Lượng đạm bé cần mỗi ngày là 4 - 4,5 g/kg thể trọng (với trẻ 1 tuổi, mỗi ngày dùng tối đa 1 lạng thịt), lượng dầu mỡ cũng tương tự như vậy, trong đó 50% là mỡ thực vật. Lượng bột phải cao gấp 4 lần.

Trong năm đầu, việc nuôi trẻ có một mâu thuẫn: trẻ cần rất nhiều dinh dưỡng để phát triển trong khi hệ tiêu hóa lại còn rất yếu, nếu nuôi không khéo sẽ gây tiêu chảy, kéo theo suy dinh dưỡng và còi xương. Vì vậy, các bà mẹ

phải hết sức chú ý vấn đề vệ sinh và đừng vì sốt ruột mà cho ăn quá bổ dưỡng.

Nhiều bà mẹ cho trẻ ăn ngày vài lạng thịt và ngạc nhiên thấy bé ngày càng còi cọc, đó là do khẩu phần quá nhiều đạm, khiến hệ tiêu hóa non nớt phải làm việc mệt mỏi, dễ rối loạn, gây phân sống, tiêu chảy, càng nuôi càng chậm lớn.

Những khó khăn khi cho trẻ ăn dặm

Ai có trải qua thời kỳ cho con ăn dặm mới thấm thía nỗi khó khăn của các bậc cha mẹ. Quả thực, chăm sóc tốt cho trẻ trong giai đoạn này không hề đơn giản chút nào, đôi khi còn gây mệt mỏi cho cả trẻ lẫn cha mẹ. Dưới đây là một số trục trặc thường gặp trong ăn dặm và các mẹo nhỏ để khắc phục:

- Bé chống cự lại, không chịu ăn, bạn hãy đổi qua một loại thức ăn khác. Biết đâu bé không thích bột ngọt (bột sữa) mà lại thích ăn bột mặn (bột thịt, tôm...) thì sao? Thay vì dùng thìa đút ăn, bạn hãy lấy ngón tay sạch quẹt thức ăn cho bé nuốt. Nếu không thành công, bạn tạm lùi lại 1 - 2 tuần sau và bắt đầu thử lại. Không nên cưỡng ép bé.

- Nếu bé đi đại tiện có hơi lỏng một chút, màu sắc có thay đổi nhưng bé vẫn ăn, bú tốt, chơi khỏe thì bạn vẫn cứ an tâm cho bé tiếp tục ăn.

- Nếu bé đi tiêu chảy nhiều nước và đi tiêu hơn 3 lần mỗi ngày, kèm theo ói ọc, trướng bụng, bỏ bú - thì nên ngừng cho ăn ngay, lùi lại nửa tháng sau hãy tập ăn trở lại

và cũng từng chút một như hướng dẫn trong những ngày đầu ăn dặm.

- Tập cho bé ăn đủ chất trong mỗi bữa khi bé đã ăn giỏi. Tuy nhiên phải tuân thủ nguyên tắc kéo dài 3 - 5 ngày với mỗi loại thức ăn mới để bé quen dần và phát hiện ra loại thức ăn có thể gây dị ứng cho bé để loại trừ. Chẳng hạn bé ăn trứng bị nổi mề đay, lác sữa... thì có thể bé đã bị dị ứng trứng, nên tạm ngưng ăn trứng một thời gian. Bạn nên nấu trứng chín kỹ, không cho bé ăn "lòng đào". Trứng có thể được thay bằng sữa bột, tàu hũ ở tháng đầu rồi sau đó là cá, thịt, tép ở những tháng kế tiếp.

- Nếu bé bị nghẹn, khó nuốt thì xem lại bột có quá đặc, quá lợn cợn không, hãy làm loãng bột hơn với một ít nước chín, nước canh hoặc tán nhỏ hơn nữa.

- Nếu bé không muốn ăn, có phải do bé chưa đói, bạn hãy chờ đến bữa ăn sau. Không nên gò ép, căng thẳng sẽ làm bé sợ ăn vì quan trọng là thói quen ăn uống hơn là phải ăn cho hết suất.

Ngoài thức ăn dặm, bạn nên cho bé uống thêm 50 - 100ml nước trái cây hoặc trái cây tán nhuyễn giữa các bữa ăn để cung cấp thêm các loại sinh tố cần thiết cho sự phát triển của bé.

Các nhóm thức ăn trong ăn dặm

Để phát triển tốt trẻ cần ăn nhiều loại thức ăn khác nhau, tất cả các loại thức ăn tươi, sạch, giàu dinh dưỡng mà người lớn ăn được hàng ngày đều có thể cho trẻ ăn được, trừ rượu, bia và các loại gia vị chua, cay. Trẻ nhỏ

không cần kiêng dầu, mỡ, rau xanh, cá, tôm, cua, trứng, thịt... vì một lượng nhỏ các loại thức ăn này cũng giúp cho trẻ khoẻ mạnh.

Để đảm bảo các chất dinh dưỡng, mỗi bữa ăn phải có đủ thành phần của 4 nhóm thức ăn và nên thay đổi thức ăn thường xuyên, đảm bảo tính cân đối giữa các loại thực phẩm để có bữa ăn ngon lành, hấp dẫn:

Nhóm 1: Nhóm cơ bản cung cấp chất gluxít (đường, bột) gồm có: gạo, ngô, mỳ, kê, nếp...

Đây là nhóm cung cấp năng lượng là chính. Trên 70% năng lượng của bữa ăn do lương thực cung cấp. Với trẻ em chỉ cần khoảng 50% năng lượng từ lương thực thì bữa ăn mới tốt.

Lương thực còn cung cấp nhiều vitamin, nhất là các vitamin nhóm B (B_1, B_2, PP) và các chất khoáng. Đặc biệt là protein, lương thực cũng cung cấp đến 50%.

Nhóm 2: Là nhóm giàu protein (đạm). Đó là các loại protein gốc động vật như: thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, ốc, ếch... và protein gốc thực vật như các loại hạt: đậu, lạc, vừng.

Nhóm thức ăn này có nhiệm vụ bổ sung protein. Nhưng thức ăn giàu protein thường đắt tiền, mặt khác cũng không thể ăn nhiều được, thường ăn kèm với lương thực. Cho nên tuỳ khả năng nếu thức ăn ở nhóm này tăng, có thể giảm bớt lượng lương thực.

Tuy nói là bổ sung protein, nhưng thực tế nhóm thức ăn này còn cung cấp thêm cả lipít, vì thế đây là những thức ăn có năng lượng cao.

Nhóm 3: Cung cấp các chất lipít (béo) như mỡ động vật, bơ và các loại dầu.

Nhóm này có 2 nhiệm vụ:

- Cung cấp chất béo cho cơ thể và phòng chống hiện tượng thiếu các vitamin (bởi chất béo là dung môi tốt cho các vitamin A, D, E, K tan trong dầu, mỡ). Tác dụng này đặc biệt cần thiết đối với sự phát triển bình thường của trẻ.

- Là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn cho cơ thể. Nếu với bữa ăn có chất béo sẽ giảm được khối lượng mà năng lượng lại vẫn đủ.

Nếu thiếu chất béo thì sức đề kháng của cơ thể với môi trường bên ngoài sẽ giảm đi và sự tiêu hoá, hấp thụ một số chất cũng sẽ bị giảm theo.

Nhu cầu lipít phụ thuộc theo tuổi, tính chất lao động, đặc điểm dân tộc và khí hậu. Với trẻ em tuổi càng nhỏ thì lượng lipít cần thiết tính theo kg cân nặng cơ thể càng cao.

Nhóm 4: Cung cấp các loại vitamin, chất xơ và chất khoáng, đặc biệt là vitamin C và betacaroten. Đây còn được gọi là nhóm thức ăn bảo vệ sức khoẻ. Nhóm này gồm các loại rau xanh và hoa quả tươi, chín. Do đó bữa ăn cần thường xuyên có rau quả tươi.

Những chú ý về dinh dưỡng

4 - 6 tháng: Bú mẹ là chính + 1 - 2 bữa bột loãng và nước quả.

Ở giai đoạn này, khi nấu bột chỉ cần 20 - 30g thịt (cá, tôm) khoảng 2 - 3 thìa cà phê băm nhỏ chia 2 bữa, nếu ăn trứng chỉ ăn 1/2 lòng đỏ trứng gà hoặc 2 lòng đỏ trứng chim cút.

7 -12 tháng : Bú mẹ + 2 - 3 bữa bột đặc (10%) + nước quả hoặc hoa quả nghiền.

Ở giai đoạn này, khi nấu bột chỉ cần 100 - 120g thịt hoặc 150g cá, tôm, hoặc 200 g đậu phụ trong 1 ngày chia 3 - 4 bữa hoặc 1 lòng đỏ trứng gà/bữa. Một tuần cho trẻ ăn từ 2 bữa bột trứng.

Trẻ càng nhỏ càng phải xay nhỏ, băm nhỏ, giã nhỏ. Khi bắt đầu ăn dặm phải cho trẻ ăn cả cái, không nên chỉ ăn nước, kể cả rau cũng phải ăn cả cái.

Nấu bột cho trẻ 4 - 6 tháng tuổi:

+ Bột gạo 2 thìa cà phê (10g bột)

+ Lòng đỏ trứng gà: 1/2 quả hoặc thay thế bằng 2 thìa cà phê thịt, tôm, cá (giã nhuyễn, băm nhỏ để ăn cả cái).

+ 10g rau xanh (1 thìa cà phê bột rau giã nhỏ) cho rau khi bột đã chín đun sôi nhấc ra ngay.

+ Dầu ăn hoặc mỡ: 1/2 - 1 thìa cà phê.

Nấu bột cho trẻ 7 - 12 tháng tuổi:

+ Bột gạo 4 - 5 thìa cà phê (20 - 25g bột)

+ Lòng đỏ trứng gà: 1 quả hoặc thay thế bằng 3 thìa cà phê thịt, tôm, cá (giã nhuyễn, băm nhỏ, ăn cả cái).

+ 20g rau xanh (2 thìa cà phê bột rau băm nhỏ) cho rau khi bột đã chín đun sôi nhấc ra ngay.

+ Dầu ăn hoặc mỡ: 1 - 2 thìa cà phê.

Phần 2

150 THỰC ĐƠN ĂN DẶM GIÚP BÉ THÔNG MINH VÀ MAU LỚN



I. CÁC MÓN ĂN DẶM CHO TRẺ TỪ 4 - 6 THÁNG

BỘT ĐẬU ĐỎ, TRỨNG CÚT, BÍ XANH

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bí xanh: 20g
- Đậu đỏ: 20g
- Trứng cút: 1 quả
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí xanh cắt nhuyễn.

- Đậu đỏ, bí xanh hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Trứng cút đập ra bát, đánh tan.

- Cho bột gạo, đậu đỏ, bí xanh vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột sôi, cho trứng cút vào khuấy đều nhanh tay để trứng được mịn. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT ĐẬU HŨ, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Đậu hũ: 50g

- Rau ngót: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

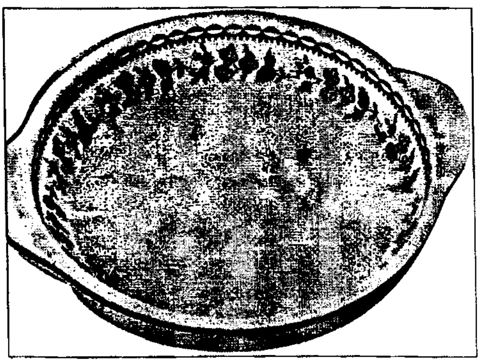
- Nước mắm hoặc muối.

Cách làm:

- Rau ngót cắt nhỏ, băm thật nhuyễn, đậu hũ nghiền nát, bột gạo hòa tan với ít nước.

- Bắc phần nước còn lại nấu với rau ngót cho mềm rau, cho đậu hũ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín. Cho bột ra bát, trộn thêm dầu ăn vào. Nên nêm nhạt.

BỘT ĐẬU HŨ, THỊT LỢN, BÍ ĐỎ



Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Bí đỏ cắt nhuyễn: 20g

- Đậu hũ tán nhuyễn: 20g

- Thịt lợn băm nhuyễn:10g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí đỏ nấu chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Cho thịt lợn hoà với 1/3 bát nước, đánh cho tan.

- Bột gạo, đậu hũ trộn đều với 1/3 bát nước còn lại.

- Trộn cả 3 hỗn hợp trên lại với nhau, bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay khi nấu để bột không bị vón cục.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT ĐẬU XANH, NGÔ, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Bí đỏ: 20g

- Đậu xanh không vỏ: 20g

- Ngô: 10g (chọn bắp ngô tươi, non để nấu được nhừ)

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí đỏ băm nhuyễn.

- Ngô non tươi bào nhuyễn.

- Bí đỏ, đậu xanh, ngô hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Cho bột gạo, bí đỏ, đậu xanh, ngô vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT ĐẬU XANH, THỊT GÀ, CẢI NGỌT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cải ngọt: 10g
- Đậu xanh không vỏ: 20g
- Thịt gà: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cải ngọt, thịt gà băm nhuyễn.

- Đậu xanh hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Thịt gà hoà với 2/3 bát nước còn lại đánh tan.

- Trộn bột gạo, rau với các hỗn hợp trên khuấy đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT ĐẬU XANH, THỊT LỢN, BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bông cải bào nhỏ phần bông: 20g
- Đậu xanh không vỏ: 10g
- Thịt lợn băm nhuyễn: 10g
- Dầu ăn: 5ml

Cách làm:

- Đậu xanh ngâm mềm và hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Cho thịt vào 2/3 bát nước còn lại để đánh tan.

- Trộn bột gạo, bông cải vào hai hỗn hợp trên, khuấy đều, sau đó bắc lên bếp nấu chín.

- Sau khi bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội rồi cho trẻ ăn ngay.

BỘT HẠT SEN TRỨNG

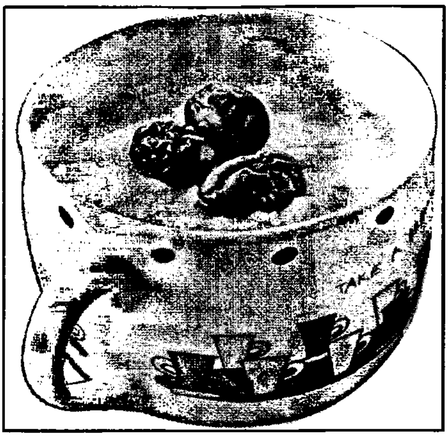
Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Giá đỗ: 10g
- Hạt sen khô: 10g (khoảng 15 hạt)
- Lòng đỏ trứng luộc: 1/2 cái
- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Trứng gà luộc chín, lấy 1/2 lòng đỏ tán nhuyễn. Hạt sen ngâm mềm, hấp chín, tán nhuyễn hoà với 1/3 bát nước cho tan đều. Cho hạt sen, bột gạo và giá vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp, nấu chín. Bột chín, cho lòng đỏ trứng và dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.



BỘT HẠT SEN, TRỨNG CÚT, BÔNG BÍ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bông bí: 10g
- Hạt sen khô: 20g (khoảng 30 hạt)
- Trứng cút: 10g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bông bí băm nhuyễn.

- Hạt sen ngâm nước cho mềm, hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Trứng cút đập ra bát, đánh tan. Cho bột gạo, hạt sen, bông bí vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu sôi. Bột sôi cho trứng cút vào khuấy đều nhanh tay để trứng được mịn.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc bột xuống để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT PHÔ MAI, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cà rốt: 20g

- Phô mai 1 miếng: 15g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt cắt nhuyễn, hấp chín trộn với phô mai tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Cho bột gạo, cà rốt, phô mai vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín,

khuấy đều tay. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT SỮA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 4 thìa canh gạt

- Sữa bột (loại bé đang dùng): 8 thìa gạt trong hộp sữa

- Nước sạch: 21 bát

- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn : 1 thìa canh

- Dầu ăn hoặc mỡ nước: 1 thìa canh

Cách làm:

- Lấy một bát nước sạch đổ vào nồi, đong 4 thìa canh (gạt ngang) bột gạo và 8 thìa gạt (có sẵn trong hộp sữa) sữa bột đổ vào nồi. Khuấy cho bột tan đều. Bắc nồi lên bếp, khuấy cho bột chín. Bột sôi thì bắc xuống. Tập cho bé ăn (vài thìa).

- Sau vài ngày bé đã quen với bột, cho thêm vào nồi bột 1 thìa canh dầu ăn. Sau vài ngày nữa, bé đã quen với dầu, thêm vào nồi bột 1 thìa canh bí đỏ.

BỘT SỮA ĐẬU NÀNH, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Bí đỏ: 20g

- Sữa đậu nành không đường: 100ml

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí đỏ, băm nhỏ nấu chín, tán nhuyễn. Cho bột gạo, bí đỏ, nước và sữa đậu nành vào trộn đều.

- Bắc lên bếp nấu cho chín bột, khuấy đều. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT SỮA BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Bí đỏ: 20g

- Sữa bột: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí đỏ hấp chín, tán nhuyễn.

- Cho bột gạo vào nước khuấy tan. Bắc lên bếp nấu sôi. Bột chín, cho bí đỏ và dầu ăn vào khuấy đều.

- Nhắc xuống để nguội bớt. Cho sữa vào từ từ, khuấy cho sữa hoà vào bột, cho đến khi hết lượng sữa.

- Nhấc xuống để vừa ấm và cho bé ăn.

BỘT THỊT BÒ, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 20g
- Thịt bò nạc: 30g
- Cà chua: 30g (1/2 trái nhỏ)
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoắc muối iốt.

Cách làm:

- Thịt bò: băm nhuyễn, tán đều với chút nước.
- Cà chua: bỏ hột băm nhuyễn
- Bột: hòa tan với ít nước
- Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho cà chua, bột, nêm ít nước mắm, khuấy cho chín bột.
- Cho bột ra chén, thêm 2 thìa cà phê dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT THỊT BÒ, CẢI THẢO

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cải thảo: 10g
- Thịt bò: 20g
- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cải thảo, thịt bò băm nhuyễn.

- Hoà thịt bò với 1/3 bát nước, đánh tan. Trộn bột gạo, thịt bò đã đánh tan, rau với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT THỊT BÒ, GIÁ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Giá đỗ: 20g
- Thịt bò: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Giá đỗ, thịt bò băm nhuyễn.

- Hoà thịt bò với 1/3 bát nước, đánh tan.

- Trộn bột gạo, thịt bò đã đánh tan, rau với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT THỊT BÒ, LÒNG ĐỎ TRỨNG, CẢI THẢO

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Lòng đỏ trứng luộc chín: 1/2 cái khoảng (10g)
- Thịt bò: 20g
- Lá cải thảo: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Lòng đỏ trứng tán nhuyễn. Thịt bò băm nhuyễn. Lá cải thảo thái nhuyễn.

- Hoà thịt bò với 1/3 bát nước, đánh tan. Cho bột gạo, thịt bò đã đánh tan, cải thảo vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp nấu sôi.

- Bột sôi, cho lòng đỏ tán nhuyễn vào nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT THỊT BÒ, RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Thịt bò: 30g
- Rau dền: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

- Nước mắm hoặc muối.

Cách làm:

- Rau dền cắt nhỏ băm nhuyễn, thịt bò băm nhuyễn tán với chút nước, bột gạo hòa tan với ít nước. Bắc phần nước còn lại lên bếp cho thịt bò vào nấu sôi. Cho rau vào nấu tiếp cho chín thịt và rau. Cho bột từ từ vào khuấy chín.

- Nêm nêm nhạt.

BỘT THỊT BÒ, SU SU

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Su su: 20g

- Thịt bò: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Su su, thịt bò băm nhuyễn.

- Su su nấu chín. Hoà thịt bò, su su vào 1/3 bát nước, đánh cho tan thịt.

- Trộn bột gạo, thịt bò và su su với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho

dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT THỊT GÀ, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Rau ngót: 10g
- Thịt gà: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau ngót, thịt gà băm nhuyễn.
- Cho thịt gà và bột gạo vào nước, khuấy tan, bắc lên bếp nấu sôi.
- Bột sôi, cho rau ngót và dầu ăn vào. Khuấy đều cho bột chín.
- Nhấc xuống để vừa ấm và cho bé ăn.

BỘT THỊT LỢN, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Thịt lợn: 30g
- Bí đỏ: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

- Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Bí đỏ nấu mềm tán nhuyễn, thịt lợn băm nhuyễn, tán với chút nước, bột gạo hòa tan với ít nước. Thịt lợn nấu chín với phần nước còn lại.

- Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho đến khi bột chín. Cho ra bát cho dầu ăn vào trộn đều.

- Nên nêm nhạt.

BỘT THỊT LỢN, BÍ ĐỎ, HẠT SEN, ĐẬU QUE

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Hạt sen khô: 10g (khoảng 15 hạt)

- Thịt lợn: 10g

- Bí đỏ: 10g

- Đậu que: 10g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Thịt lợn, bí đỏ băm nhuyễn.

- Đậu que bỏ hạt, cắt nhuyễn.

- Bí đỏ hấp chín, hạt sen ngâm mềm, hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Hoà thịt lợn với 2/3 bát nước còn lại, đánh tan.

- Trộn bột gạo với 2 hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT THỊT LỢN, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cà rốt: 20g

- Thịt lợn nạc: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt cắt nhuyễn. Thịt lợn nạc băm nhuyễn.

- Cho cà rốt và thịt lợn vào nước, hoà cho thịt tan đều. Bắc lên bếp nấu chín.

- Cho bột gạo vào nước khuấy tan, cho vào hỗn hợp trên nấu chín, khuấy đều tay.

- Cho dầu ăn vào khuấy đều. Nhấc xuống để vừa ấm và cho bé ăn.

BỘT THỊT LỢN, CẢI NGỌT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cải ngọt: 10g
- Thịt lợn nạc: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Thịt lợn nạc băm nhuyễn.
- Cải ngọt rửa sạch băm nhuyễn.
- Hoà thịt lợn với 1/3 bát nước, đánh tan. Trộn bột gạo, thịt đã đánh tan, rau với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT THỊT, RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Thịt lợn nạc: 30g
- Rau dền: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Rau dền cắt thật nhuyễn, bột gạo cho ít nước hòa tan, thịt băm thật nhuyễn, thêm chút nước đánh tơi ra. Cho phần nước còn lại vào thịt nấu chín, thả rau muống vào nấu sôi lên cho mềm rau, sau đó cho bột vào khuấy tiếp cho chín bột. Cho ra bát cho thêm dầu ăn vào trộn đều.

- Nên nêm nhạt.

BỘT THỊT, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 20g
- Rau: 30g
- Thịt lợn nạc: 30g
- Dầu: 5ml
- Nước: 200ml

Cách làm:

- Rau ngót làm nhuyễn

- Thịt lợn nạc băm nhuyễn, tán đều trong 30ml nước lạnh.

- Hoà tan 20g bột gạo trong chút nước

- Nấu chín thịt với phần nước còn lại, cho rau ngót và bột gạo đã hoà tan vào, khuấy đều cho đến khi bột chín.

- Cho bột ra bát thêm dầu vào trộn thật đều, nêm nước mắm hoặc muối. Nêm nhạt.

BỘT TRỨNG

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Trứng (gà hoặc vịt): 1/2 quả
- Bí đỏ luộc chín, tán nhuyễn: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Gia vị: nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Lấy một bát nước đổ vào nồi. Cho khoảng 7 thìa canh gạt bột vào khuấy đều. Đập trứng lấy lòng đỏ khuấy tan chung với bột (khi bé lớn hơn có thể lấy luôn cả lòng trắng). Bắc nồi lên bếp. Khi bột sôi cho bí đỏ chín đã tán nhuyễn vào, nêm một thìa nước mắm và cho dầu ăn vào. Khuấy đều cho sôi, bắc xuống.

BỘT TRỨNG BÍ XANH

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bí xanh: 20g
- Trứng gà: 1 quả 40g
- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí xanh cắt nhuyễn, hấp chín.

- Cho bột gạo vào nước khuấy tan. Bắc lên bếp nấu sôi khuấy đều tay. Trứng gà đập ra bát đánh tan, cho từ từ trứng vào nồi bột khuấy đều tay. Bột chín, cho dầu ăn và bí vào khuấy đều. Nhấc xuống để vừa ấm và cho bé ăn.

BỘT TRỨNG GÀ, CẢI BẮP

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Lá bắp cải: 10g

- Trứng gà ta: 1 quả

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Đập trứng gà ra bát, đánh tan. Cho bột gạo và rau vào nước, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho trứng vào từ từ, vừa cho trứng vừa dùng đũa khuấy đều để trứng không bị đóng thành miếng lớn.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT TRỨNG, BÍ XANH

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bí xanh: 20g
- Trứng cút: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí xanh cắt nhuyễn, nấu chín. Cho bí xanh và bột gạo vào nước, bắc lên bếp nấu chín.

- Trứng cút đập ra bát, đánh tan. Bột chín, cho trứng cút vào khuấy đều, khuấy nhanh tay để trứng được mịn.

- Cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT TRỨNG, RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Trứng: 30g
- Rau muống: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau muống cắt nhỏ băm nhuyễn, trứng lấy lòng đỏ đánh tan, bột gạo hòa tan với chút nước.

- Cho trứng vào bột quậy đều. Bắc phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu mềm. Cho bột, trứng vào khuấy chín. Cho ra bát trộn thêm dầu ăn vào.

- Nêm nước mắm hoặc muối (nêm nhạt).

II. THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO TRẺ TỪ 7 ĐẾN 9 THÁNG TUỔI

BỘT ĐẬU ĐỎ, CUA, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Rau ngót: 10g
- Đậu đỏ: 20g
- Cua: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Đậu đỏ, cua băm nhuyễn.
- Đậu đỏ hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 lượng nước.
- Thịt cua hoà với 2/3 lượng nước còn lại, đánh tan. Trộn bột gạo, rau ngót với các hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc lên bếp nấu sôi. Trứng cút đập ra bát, đánh tan. Bột sôi, cho trứng cút vào khuấy đều nhanh tay để trứng được mịn. Bột chín, cho dầu ăn trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT ĐẬU ĐỎ, LƯƠN, SU SU

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Su su: 20g
- Đậu đỏ: 20g
- Lươn: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 350ml

Cách làm:

- Su su, đậu đỏ, lươn băm nhuyễn.

- Đậu đỏ, su su hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Thịt lươn hoà với 2/3 bát nước còn lại, đánh tan. Trộn bột gạo với các hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT CÁ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 7 thìa canh gạt
- Cá nghiền nhỏ (bỏ xương): 25g (1 thìa canh vun)
- Rau xanh: 1 thìa canh
- Dầu ăn (dầu phụng, mè, đậu nành) hoặc mỡ nước: 1 thìa canh

- Gia vị: nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Lấy một bát nước sạch đổ vào nồi. Lường 7 thìa canh gạt bột cho vào, quậy đều.

- Cá nghiền nhuyễn, sau đó lấy một thìa canh vun cho vào bát thêm 5 thìa nước sạch, quậy cho tan đều. Cho cá vừa làm xong vào nồi, quậy đều.

- Một nắm rau, băm nhuyễn, lấy một thìa canh.

- Bắc nồi lên bếp. Nhỏ lửa. Khi bột sôi cho rau đã tán nhuyễn vào, nêm 1 thìa nước mắm và cho dầu ăn vào. Khuấy đều, bắc xuống.

BỘT CÁ ĐIÊU HỒNG, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cà chua: 20g

- Cá điêu hồng: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn.

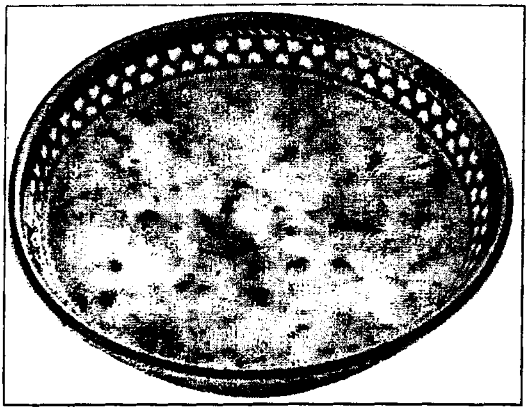
- Cá điêu hồng lọc nạc, băm nhuyễn.

- Cho cá hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.

- Cho cá, bột gạo, cà chua vào 2/3 bát nước còn lại trộn đều.

- Bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.



BỘT CÁ BẠC MÁ, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Lá rau ngót: 10g
- Cá bạc má: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau ngót băm nhuyễn.
- Cá bạc má lọc lấy thịt nạc, băm nhuyễn.

- Hoà cá với 1/3 bát nước, đánh tan. Trộn bột gạo, cá, rau ngót với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT CÁ BA SA, CẢI NGỌT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cải ngọt: 10g
- Cá ba sa: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cải ngọt, cá ba sa băm nhuyễn.
- Cho cá hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.
- Cho cá, bột gạo, rau vào 2/3 bát nước còn lại trộn đều.
- Bắc lên bếp nấu sôi, khuấy đều tay.
- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT CÁ BA SA, THỊT LỢN, CÀ CHUA, NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cà chua: 10g

- Nấm rơm: 10g

- Thịt lợn: 10g

- Cá ba sa: 10g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà chua, thịt lợn, nấm rơm, cá ba sa băm nhuyễn.

- Cho thịt lợn, cá hoà với 1/3 bát nước, đánh cho tan.

- Cho bột gạo, nấm, cà chua và thịt cá đã đánh tan vào 2/3 bát nước còn lại trộn đều.

- Bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT CÁ CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 25g (5 thìa canh gạt)

- Thịt cá bỏ xương da: 30g (2 thìa canh)

- Cà rốt: 30g (3 thìa canh)

- Dầu ăn: 10g (2 thìa cà phê)

- Nước 200ml (lưng 1 bát)

Cách làm:

- Cà rốt: nấu mềm, tán nhuyễn

- Cá: luộc chín, nghiền nát.

- Bột gạo hòa tan với chút nước. Cho phần nước còn lại với cà rốt, cá, bột gạo hòa đều. Bắc lên bếp khuấy chín nhắc xuống, trút ra bát thêm 2 thìa cà phê dầu ăn, trộn đều. Nêm nước mắm, hoặc muối iốt (nên nêm nhạt).

BỘT CÁ, THỊT LỢN, CÀ RỐT, ĐẬU QUE

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Đậu que: 10g
- Cà rốt: 10g
- Thịt lợn: 10g
- Cá: 2,5g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Đậu que, cà rốt, thịt lợn, cá băm nhuyễn.

- Cà rốt hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Hoà thịt lợn với 2/3 bát nước còn lại đánh tan. Cho bột gạo, đậu que trộn với các hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc lên bếp nấu sôi. Bột sôi cho cá chà bông vào nấu chín. Bột

chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT CÁ CHIM, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cà chua: 20g
- Cá chim: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà chua bỏ hạt, băm thật nhuyễn.
- Cá chim lọc nạc, băm nhuyễn.
- Cho cá hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.
- Trộn bột gạo, cà chua và cá đã đánh tan vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp nấu sôi, khuấy đều tay.
- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT CÁ LÓC, RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Rau dền: 10g

- Cá lóc: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau dền băm nhuyễn.

- Cá lóc lọc nạc, băm nhuyễn.

- Cho thịt cá lóc đã băm nhuyễn hòa vào 1/3 bát nước, đánh tan.

- Cho bột gạo, rau dền và cá lóc đã đánh tan vào 2/3 bát nước còn lại, trộn đều.

- Bắc nồi bột lên bếp nấu sôi, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT CÁ RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 25g (5 thìa canh gạt)

- Cá nạc: 30g (2 thìa canh)

- Rau dền: 30g (2 thìa canh)

- Dầu ăn: 10g (2 thìa cà phê)

- Nước: 200ml (lưng 1 bát)

Cách làm:

- Rau dền: Cắt nhỏ, bằm nhuyễn.

- Cá: luộc chín, nghiền nát.

- Bột gạo: hòa tan với chút nước tan đều. Bắc phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu chín. Để cá, bột gạo vào khuấy chín, trút ra bát, thêm 2 thìa cà phê dầu ăn vào trộn đều. Nêm nước mắm hoặc muối iốt (nên nêm nhạt).

BỘT CÁ SẶC NẤU DỨA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Dứa: 20g

- Cá sặc: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Dứa băm nhuyễn.

- Cá sặc lấy nạc, băm nhuyễn.

- Hoà cá với 1/3 bát nước, đánh tan. Trộn bột gạo, cá, thơm với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT CÁ THU, RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Rau muống: 10g
- Cá thu: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cho cá băm nhuyễn và bột gạo vào nước, khuấy tan, bắc lên bếp nấu sôi.

- Bột sôi, cho rau muống băm nhuyễn và dầu ăn vào. Khuấy đều cho bột chín. Nhấc xuống để vừa ấm và cho bé ăn.

BỘT CÁ TRÊ, BẦU

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bầu: 20g
- Cá trê: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bầu băm nhuyễn.

- Cá trê luộc gỡ lấy thịt băm nhuyễn hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.

- Trộn cá, bột gạo, bầu vào 2/3 bát nước còn lại khuấy đều.

- Bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT CÁ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cá: 30g

- Cà rốt: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cá lọc thịt, bỏ xương.

- Cà rốt nấu mềm tán nhuyễn, cá luộc chín, nghiền nát, bột gạo hòa tan với chút nước. Cho phần nước còn lại với cà rốt, cá, bột gạo hòa đều. Bắc lên bếp khuấy chín, nhấc xuống, cho ra bát thêm dầu ăn, trộn đều.

- Nêm nước mắm hoặc muối (nên nêm nhạt).

BỘT CÁ, MỒNG TƠI

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 20g
- Cá: 30g
- Mồng tơi: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoặc muối vừa đủ.

Cách làm:

- Mồng tơi băm nhuyễn
- Cá lọc nạc, luộc chín, nghiền nát
- Bột gạo hòa tan với chút nước
- Cho tất cả vào xoong và thêm phần nước còn lại quấy đều.
- Bắc lên bếp khuấy chín, cho ra bát thêm dầu ăn trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT CÁ, RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cá: 30g
- Rau dền: 30g
- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau dền cắt nhỏ băm nhuyễn, cá luộc chín, nghiền nát, bột gạo hòa tan với chút nước tan đều. Bắc phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu chín. Để cá, bột gạo vào khuấy chín, trút ra chén, thêm dầu ăn vào trộn đều.

- Nêm nước mắm hoặc muối (nên nêm nhạt).

BỘT CÁ, RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 20g
- Cá: 30g
- Rau muống: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoặc muối vừa đủ.

Cách làm:

- Cá lọc nạc luộc hoặc hấp chín, nghiền nát.
- Rau muống rửa sạch, cắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.
- Cho bột vào chén, hòa với ít nước quấy cho tan đều.
- Cho phần nước còn lại vào xoong đun sôi, cho rau vào nấu chín khoảng 5 phút.

- Sau đó cho cá, bột vào nấu tiếp cho chín, nhấc xuống, cho dầu vào ăn trộn đều. Nêm nhạt.

BỘT CẬT, THỊT LỢN, CÀ RỐT, ĐẬU QUE

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cật lợn: 10g
- Thịt lợn: 10g
- Cà rốt: 10g
- Đậu que non: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt nấu chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Hoà thịt lợn, cật lợn với 2/3 bát nước còn lại đánh tan. Cho bột gạo, đậu que trộn với các hỗn hợp trên khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT CUA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cua giã nhỏ lọc: 1/2 bát

- Rau xanh: 1 thìa canh

- Dầu ăn: 5ml

- Gia vị: nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Cua đồng giã nhỏ, rửa sạch lọc lấy khoảng 1/2 bát.

- Hoà bột vào nước lã và nước cua, vừa đun vừa khuấy để sôi khoảng 5 phút.

- Cho rau, dầu ăn, nước mắm khuấy đều, để sôi thêm vài phút.

BỘT CHẢ LỤA, RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Rau dền: 10g

- Chả lụa (giò lụa): 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau dền băm nhuyễn. Chả lụa cắt nhuyễn.

- Cho bột gạo, rau dền vào bát nước, hòa cho tan đều, bắc lên bếp nấu sôi.

- Bột sôi, cho chả lụa vào nấu chín.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT CHIM CÚT, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cà rốt: 10g
- Chim cút: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt gọt vỏ, cắt nhuyễn
- Chim cút luộc chín, gỡ thịt, băm nhuyễn
- Cho cà rốt vào nước nấu chín, sau đó cho thịt chim cút vào khuấy đều, đun sôi.
- Bột gạo hòa với ít nước, sau đó cho vào hỗn hợp, đun chín. Bắc xuống bếp, trộn dầu ăn vào và cho bé thưởng thức (nếu là bột gạo ăn liền thì chờ cho hỗn hợp cà rốt và thịt nguội bớt rồi trộn bột vào và cho bé ăn).

BỘT CUA, BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Bông cải: 20g

- Thịt cua: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 300ml

Cách làm:

- Bí xanh cắt nhuyễn.

- Thịt cua hoà với 1/3 bát nước, đánh tan. Trộn bột gạo, cua, bông cải với 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT CUA, NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Nấm rơm: 20g

- Cua luộc gỡ lấy thịt: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Nấm rơm cắt nhỏ.

- Cua băm nhuyễn.

- Cho thịt cua hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.

- Cho thịt cua, bột gạo, nấm rơm vào 2/3 bát nước còn lại trộn đều.

- Bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

* Chú ý: Các món bột nấu với cua, cá chỉ cho ăn khi trẻ đã được hơn 8 tháng tuổi.

BỘT CUA, RAU MỒNG TƠI

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Thịt cua: 30g
- Rau mồng tơi: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm vừa đủ

Cách làm:

- Rau mồng tơi cắt thật nhuyễn, cua hấp chín gỡ lấy thịt, bột gạo hòa tan với ít nước. Phần nước còn lại nấu sôi, cho rau vào nấu mềm. Cho cua vào nấu sôi, đổ tiếp bột vào khuấy chín. Cho ra bát trộn thêm dầu ăn.

- Nêm nước mắm hoặc muối (nên nêm nhạt).

BỘT THỊT ẾCH, CẢI THÌA

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cải thìa: 10g
- Thịt ếch: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cải thìa thái nhuyễn.
- Thịt ếch lóc nạc, băm nhuyễn.
- Cho ếch hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.
- Trộn bột gạo, cải thìa và thịt ếch đã đánh tan vào 2/3 bát nước còn lại, trộn đều.
- Bắc nồi bột lên bếp nấu sôi, khuấy đều tay.
- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT GAN LỢN, BÍ XANH

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bí xanh: 20g
- Gan lợn: 20g
- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí xanh cắt nhỏ, nấu chín.

- Gan lợn nghiền nát.

- Cho gan và bí xanh hòa với 1/3 bát nước, đánh tan.

- Cho bột gạo, bí xanh và gan vào 2/3 bát nước còn lại trộn đều.

- Bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT GAN, RAU DỀN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 20g

- Rau dền: 30g

- Gan lợn, gà: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 200ml

Cách làm:

- Rau dền: cắt thật nhỏ hoặc băm nhuyễn

- Bột gạo hòa tan trong ít nước. Sau đó cho hết phần nước còn lại nấu chín.

- Gan lợn hoặc gà đã nghiền nát.

- Gan chín, để rau vào nấu sôi lên, cho bột đã hòa tan vào khuấy chín

- Cho bột ra bát thêm dầu vào trộn đều, nêm nước mắm hoặc muối. Nêm nhạt.

BỘT HẠT SEN, LƯƠN, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bí đỏ: 20g
- Hạt sen khô: 20g (khoảng 30 hạt)
- Thịt lươn: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 300ml

Cách làm:

- Bông cải bào nhuyễn. Thịt cua băm nhuyễn.

- Bí đỏ hấp chín, hạt sen ngâm mềm hấp chín. Tán nhuyễn hai thứ với 1/3 bát nước. Lươn hoà với 2/3 bát nước còn lại, dầm cho tan. Trộn bột gạo với các hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT LƯƠN, BÓ XÔI

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cải bó xôi: 10g

- Lươn: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Lươn lọc thịt, băm nhuyễn.

- Cải bó xôi thái nhuyễn.

- Cho lươn băm nhuyễn và bột gạo vào nước, khuấy tan, bắc lên bếp nấu sôi.

- Bột sôi, cho bó xôi và dầu ăn vào. Khuấy đều cho bột chín. Nhấc xuống để vừa ấm và cho bé ăn.

BỘT MỰC, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cà rốt: 20g

- Mực tươi: 20g (chọn loại mực ống con nhỏ để thịt mềm)

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt băm nhuyễn, hấp chín.

- Mực tươi băm nhuyễn.

- Cà rốt nấu chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Cho mực hòa vào 2/3 bát nước còn lại, đánh tan.

- Trộn bột gạo vào 2 hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT MỰC, THỊT LỢN, CÀ RỐT, CẢI NGỌT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cà rốt: 10g
- Cải ngọt: 10g
- Thịt lợn: 10g
- Mực ống: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt, cải ngọt, thịt lợn, mực ống băm nhuyễn.

- Cà rốt hấp chín, tán nhuyễn hoà với 1/3 bát nước.

- Hoà thịt lợn, mực với 2/3 bát nước còn lại đánh tan.

- Trộn bột gạo, cải ngọt với 2 hỗn hợp trên khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT THỊT VỊT, ĐẬU XANH, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bí đỏ: 20g
- Đậu xanh không vỏ: 10g
- Thịt vịt: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 350ml

Cách làm:

- Bí đỏ, thịt nạc băm nhuyễn.
- Đậu xanh, bí đỏ hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Thịt vịt hoà với 2/3 bát nước còn lại, đánh. Trộn bột gạo với các hỗn hợp trên, khuấy đều, bắc bột lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT NGHÊU, TÔM, GIÁ, RAU RĂM

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Giá đỗ: 20g
- Tôm tươi: 10g

- Nghêu: 10g

- Rau răm: 4 lá

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Giá đỗ, tôm tươi, nghêu, rau răm băm nhuyễn.

- Hoà nghêu, tôm với 1/3 bát nước, đánh tan (để khi sôi, tôm nghêu không bị vón cục). Cho bột gạo, giá, rau răm hoà với 2/3 bát nước còn lại. Trộn các hỗn hợp trên lại với nhau khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT TÔM KHÔ, ĐẬU CÔ VE

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Đậu cô ve non: 20g

- Tôm khô: 5g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Đậu cô ve băm nhuyễn.

- Tôm khô rửa sạch, ngâm nước nóng 30 phút cho mềm, đập dập, băm nhuyễn hòa với 1/3 bát nước cho tan đều.

- Cho bột gạo, tôm khô và đậu cô ve vào 2/3 bát nước còn lại, trộn đều.

- Bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT TÔM BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 25g (5 thìa canh gạt).
- Tôm tươi bóc vỏ: 30g (2 thìa canh).
- Bí đỏ: 30g (3 thìa canh).
- Dầu: 10g (2 thìa cà phê).
- Nước: 200ml (lưng 1 bát nước).

Cách làm:

- Tôm nghiền nhuyễn, tán với chút nước. Bí đỏ nấu mềm, tán nhuyễn.

- Bột gạo hòa tan với chút nước.

- Nấu phần nước còn lại với tôm.

- Cho bí đỏ, bột gạo vào khuấy tiếp cho chín. Trút ra bát, thêm 2 thìa cà phê dầu ăn. Nên nêm nhạt.

BỘT TÔM, CẢI NGỌT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Tôm đã bóc vỏ: 30g

- Lá cải ngọt: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

- Nước mắm hoặc muối.

Cách làm:

- Lá cải ngọt rửa sạch, thái nhỏ hoặc băm nhuyễn.

- Tôm rửa sạch, lột vỏ, băm nhuyễn đánh tan với một ít nước.

- Bột gạo hòa tan với một ít nước. Bắc phần nước còn lại lên bếp cho tôm vào nấu sôi, cho cải vào nấu chín. Cho bột vào từ từ khuấy chín, nêm chút nước mắm, đổ ra bát, thêm dầu ăn trộn đều.

BỘT TÔM, CẢI NHÚN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cải nhún: 40g

- Tôm lột vỏ: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Tôm băm nhuyễn trộn với 1/3 bát nước, đánh tan.

- Cho bột gạo, cải nhún và tôm đã đánh tan vào 2/3 bát nước còn lại, khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín.

- Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

BỘT TÔM, MỰC, CÀ RỐT, SU SU

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Cà rốt: 10g
- Su su: 10g
- Tôm tươi: 10g
- Mực: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt, su su, tôm tươi, mực băm nhuyễn. Cà rốt, su su hấp chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước. Hoà tôm, mực với 2/3 bát nước còn lại đánh tan (để khi sôi, tôm, mực không bị vón cục). Cho bột gạo trộn với các hỗn hợp trên khuấy đều, bắc lên bếp nấu chín. Bột chín, cho dầu ăn vào trộn đều, nhắc xuống, để nguội bớt mới cho bé ăn.

BỘT TÔM, THỊT LỢN, CÀ RỐT, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g

- Cà rốt: 10g

- Đậu Hà Lan hạt tươi: 10g

- Thịt lợn: 10g

- Tôm: 10g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cà rốt, thịt lợn, tôm băm nhuyễn.

- Cà rốt, đậu Hà Lan hột nấu chín, tán nhuyễn với 1/3 bát nước.

- Cho thịt lợn, tôm hoà với 1/3 bát nước, đánh cho tan.

- Bột gạo trộn đều với 1/3 bát nước còn lại.

- Trộn cả các hỗn hợp trên lại với nhau, bắc lên bếp nấu chín, khuấy đều tay.

- Bột chín, cho dầu ăn vào khuấy đều, nhấc xuống để nguội bớt rồi mới cho bé ăn.

XÚP ĐẬU HŨ NON

Nguyên liệu:

- Đậu hũ non: 200g

- Muối: Một ít

- Dầu ăn: 1 thìa cà phê

- Đường: Một ít

- Nước xốt cà chua: Một ít

- Bột năng: 50g

Cách làm:

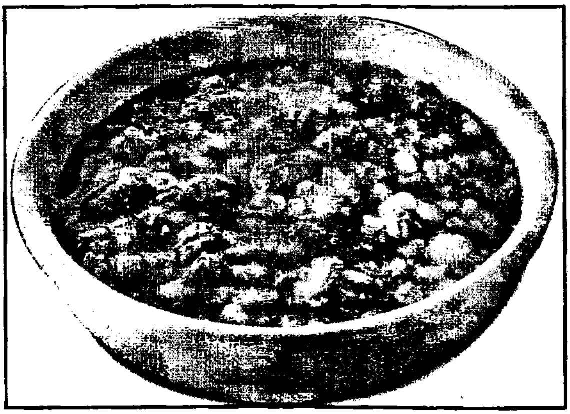
- Đậu hũ thái hạt lựu nhỏ, cho vào nồi nước sôi trong qua, vớt ra, để táo.

- Cho dầu vào nồi, khi dầu nóng thì cho nước xốt cà chua vào khuấy đều thành nước xúp màu đỏ, lấy một ít nước xúp ấy ra cho vào nồi một lượng nước dùng bằng như vậy, nêm muối, đường, cho đậu hũ vào, đun sôi, cho mì chính, bột năng vào làm thành dạng nước sền sệt, rưới nước xúp đỏ đã lấy ra lúc đầu ở trên.

Chú ý:

- Món xúp có màu đỏ rất đẹp, dùng cho trẻ nhỏ 7 - 8 tháng tuổi.

- Đậu hũ là nguồn protein rất tốt lại dễ tiêu hoá, có nhiều chất béo giúp cho sự phát triển hệ thần kinh của trẻ.



XÚP ĐẬU PHỤ, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 25g
- Đậu phụ non: 1/2 miếng
- Rau ngót: 20g
- Dầu ăn: 2 thìa cà phê
- Hành lá, nước mắm

Cách làm:

Rau ngót xắt nhỏ. Đậu phụ tán nhuyễn. Cho bột gạo vào bát to, thêm khoảng 50ml nước, khuấy đều.

Bắc chảo lên bếp, phi thơm hành lá, cho đậu phụ vào xào nhanh tay, đổ khoảng 200ml nước vào để to lửa.

Nước sôi bùng cho rau ngót vào, tiếp theo cho bột gạo đã khuấy mịn vào, nêm ít nước mắm vừa ăn, khuấy đều. Tắt bếp, bắc xuống.

XÚP BẮP, NGÂN NHĨ

Nguyên liệu:

- Hạt bắp (ngô): 20g
- Ngân nhĩ: 20g
- Dầu ăn, nước dùng, muối, mì chính, bột năng

Cách làm:

- Hạt bắp rửa sạch. Ngân nhĩ ngâm nước, rửa sạch, loại bỏ tạp chất.

- Đặt nồi lên bếp, cho nước dùng vừa đủ, cho hạt bắp, ngân nhĩ, muối, mì chính vào đun sôi, cho bột năng hoà nước vào cho nước sánh, rưới dầu lên trên là được, món xúp bắp ngân nhĩ ngon và bổ dưỡng.

XÚP BÍ ĐỎ TÔM TƯƠI

Nguyên liệu:

- Bí đỏ: 50g
- Tôm sú: 50g
- Nước dùng: 100ml
- Hạt nêm, tiêu vừa đủ

Cách làm:

- Tôm sú rửa sạch, cắt bỏ râu và chân, rửa qua nước pha muối. Đun sôi nước dùng, cho tôm vào luộc chín, vớt tôm ra để nguội rồi bóc vỏ, bỏ đầu, đuôi, thái nhỏ phần thịt tôm. Dùng thìa hớt hết váng bọt trong nồi nước luộc.

- Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, thái nhỏ. Luộc bí đến khi gần chín tới, vớt ra, cho vào máy xay cùng ít nước dùng tôm cho đỡ khô. Xay bí đến khi mịn và nhuyễn, cho bí xay vào nồi nước dùng tôm, nêm 2 thìa cà phê hạt nêm, khuấy nhẹ tay. Múc xúp ra bát, cho phần thịt tôm thái nhỏ vào, rắc ít tiêu trắng lên trên.

XÚP CÁI XANH

Nguyên liệu:

- Cá nạc: 50g

- Cải bẹ xanh: 50g

- Lòng trắng trứng: 1 cái

- Muối, bột năng: Một ít

- Hành gừng băm nhuyễn

- Rượu vang: Một ít

- Nước dùng vừa đủ

- Dầu ăn: 1 thìa cà phê

Cách làm:

- Cá nạc tán nhuyễn, cho hành gừng băm nhuyễn vào, 1 ít rượu vang, muối, lòng trắng trứng, nước, bột năng vào cá trộn đều.

- Luộc lá cải bẹ xanh, xay nhuyễn lấy nước màu xanh.

- Rửa sạch nồi nước luộc cải, cho 200ml nước dùng vào đun sôi, nêm muối, cho cá đã làm ở trên vào, khuấy đều, đun sôi rồi lại cho nước cải xanh vào, khuấy đều, cho thêm dầu ăn vào nữa là được.

Chú ý:

- Món ăn này có màu xanh lá cây rất đẹp, nhiều dinh dưỡng, đặc biệt thích hợp cho trẻ từ 9 tháng tuổi trở lên.

- Cải bẹ xanh là nguồn cung cấp vitamin A rất tốt cho sự phát triển của trẻ.

XÚP CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Cà chua: 50g

- Hành tây: 1/ 4 củ

- Ớt ngọt: 1/4 quả

- Tỏi: 1 nhánh

- Muối, tiêu, đường vừa đủ

Cách làm:

- Cà chua và hành tây rửa sạch, cắt miếng cho vào khay, tỏi bóc vỏ cho lẫn cùng, rưới một thìa dầu ăn lên trên. Nếu cà chua nhiều hạt thì khoét bỏ ruột và để mặt trong cà chua lật lên trên trong quá trình nướng.

- Cho khay cà chua và hành vào lò nướng ở nhiệt độ 240°C trong vòng 30 - 45 phút.

- Sau khi nướng xong cho tất cả chỗ cà chua và hành tây vào máy xay, cho thêm nửa bát nước dùng nếu bạn muốn.

- Cho muối, tiêu, một chút đường vào và xay kỹ trong 2 phút. Nếu xúp quá đặc bạn có thể cho thêm nước dùng tùy thích. Nếu muốn xúp thật mịn, sau khi xay bạn có thể cho qua một cái rây lọc. Sau khi lọc qua rây xúp sẽ mịn mượt. Múc xúp ra bát, rắc chút hạt tiêu lên trên. Trang trí bằng vài lá húng xanh, ăn cũng thơm hơn. Cho thêm vài thìa pho mát kem cũng rất ngon.

XÚP CUA

Nguyên liệu:

- Xương đầu cánh gà: 100g

- Thịt nạc cua: 20g
- Ức gà: 30g
- Hành tây: 1 củ
- Bột năng: 20g
- Trứng cút: 2 quả
- Trứng gà: 1/2 quả
- Tiêu, muối, đường, mì chính, rau mùi

Cách làm:

- Xương đầu cánh gà chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch để ráo, đun sôi một lượng nước thích hợp, cho thịt ức gà + xương vào, hầm lửa liu riu vớt bọt, sau đó cho muối + đường + mì chính. Xương mềm lọc lại nước dùng cho trong.

- Thịt nạc cua rỉa nhỏ. Thịt ức gà xé sợi nhỏ. Hành tây lột vỏ, 1/2 củ bào mỏng, 1/2 củ còn lại xắt hạt lựu. Bột năng khuấy 1 bát nước lạnh rây lại. Rau mùi nhặt rửa sạch. Trứng cút luộc chín bóc vỏ. Trứng gà lấy lòng đỏ đánh tan.

- Đun sôi nước dùng trở lại cho thịt nạc cua, thịt gà, hành tây, trứng cút, muối, mì chính, bột năng vào nấu sôi. Khi xúp sánh lại, cho trứng gà vào khuấy đều, đun lửa vừa. Múc xúp ra bát, rắc tiêu, rau mùi. Dùng nóng.

XÚP GÀ BÍ ĐỎ VÀ KHOAI MÔN

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 30g

- Bí đỏ: 20g

- Khoai môn: 20g

- Nấm linh chi: 10g

- Đậu Hà Lan: 10g

- Ngô hạt: 15g

- Đầu hành lá băm: 1 thìa

- Tiêu: 1 thìa cà phê

- Hạt nêm: 2 thìa cà phê

Cách làm:

- Thịt gà rửa sạch, cắt hạt lựu, ướp đầu hành lá + 1 thìa cà phê tiêu. Bí đỏ và khoai môn hấp chín, gọt vỏ, bỏ cuống và hạt, cho vào máy xay nhuyễn. Nấm linh chi bỏ gốc, rửa sạch, cắt hạt lựu. Đậu Hà Lan và ngô hạt vo sạch, xóc ráo.

- Nấu sôi nước dùng, cho thịt gà vào, nấu sôi 2 phút, cho đậu Hà Lan + ngô vào nấu sôi 5 phút, cho nấm linh chi + hạt nêm vào nấu sôi 1 phút, cho bí đỏ và khoai môn xay nhuyễn vào, khuấy đều trên lửa vừa 3 phút, bắc xuống, cho tiêu vào.

- Múc xúp vào đĩa sâu lòng, dùng nóng.

XÚP HẢI SẢN

Nguyên liệu:

- Nấm rơm: 20g

- Nấm đông cô: 20g
- Tôm: 20g
- Thịt cua đông lạnh: 1/4 hộp
- Đậu phụ: 1/4 bìa
- Nước dùng gà: 1 tô
- Lòng trắng trứng: 1 cái
- Bột ngô mịn: 1 thìa canh
- Hành, rau mùi, muối, tiêu vừa đủ

Cách làm:

- Nấm đông cô và nấm trắng ngâm rửa sạch, cắt bỏ chân nấm, cắt nhỏ. Mở nắp hộp thịt cua cho muối và tiêu trắng vào.

- Đun sôi nước dùng gà, nấu nấm đông cô trước. Tôm lột vỏ. Cho một lượng nước vừa đủ vào nồi, đun sôi, cho tôm vào luộc chín, vớt ra ướp với muối và tiêu trắng. Dồn chung hai nồi nước lại thành một (nước luộc gà và nước luộc tôm) và chờ đến khi nước sôi trở lại, cho nấm rơm, đậu phụ thái nhỏ, thịt cua, tôm vào nồi. Khi nồi xúp thật sôi, cho lòng trắng trứng theo vòng tròn quanh thành nồi. Giảm lửa xuống thấp, lấy 3/4 bát nước lạnh để trộn bột ngô mịn vào trước khi cho vào nồi, khuấy nhẹ để tránh trường hợp bột sẽ bị lắng xuống và dính chặt vào đáy nồi. Nêm hạt nêm vừa ăn, nếu cần có thể thêm bột ngô, nhưng nên nhớ là xúp sẽ trở nên đặc hơn khi nguội.

- Dọn hành, rau mùi riêng và rắc tiêu trước khi dùng.

XÚP KHOAI TÂY, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Khoai tây: 10g
- Cà chua: 1/2 quả
- Nước, đường trắng (hoặc muối tinh): Vừa đủ

Cách làm:

- Khoai tây rửa thật sạch, loại bỏ những chấm đen (nếu có), cho 120ml nước vào đun cho chín nhừ, rồi nghiền nhuyễn.

- Cà chua chần qua nước sôi, sau đó rửa lại bằng nước lọc, bóc vỏ, bỏ hết hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi đun nhỏ lửa trong 2 phút. Xay nhuyễn.

XÚP MỰC ỐNG

Nguyên liệu:

- Mực ống: 60g
- Hành tây: 10g
- Nước dùng: 500ml
- Gừng: 5g
- Cần tây: 5g
- Tiêu: 1/4 thìa cà phê
- Muối: 1/4 thìa cà phê
- Bột ngô: 1 thìa canh

- Đường: 1/2 thìa

- Tỏi tây: 1 nhánh

Cách làm:

- Gừng gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát, đập giập. Mực làm sạch, rửa, để ráo.

- Nấu sôi nước và gừng đập giập, cho mực vào luộc trên lửa lớn 3 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, cắt khoanh tròn.

- Hành tây lột vỏ, cắt hạt lựu. Tỏi tây cắt gốc, rửa sạch, bỏ lá, cắt khoanh mỏng. Cần tây cắt gốc, rửa sạch, vẩy ráo cắt ngắn. Khuấy tan bột ngô trong nước.

- Nấu sôi nước dùng, cho hành tây và tỏi tây vào, sôi 3 phút cho cần tây + muối + đường + mực ống cắt khoanh vào, sôi lại cho bột ngô vào khuấy đều bắc xuống.

- Múc xúp ra thố, rắc tiêu lên, dọn dùng nóng.

XÚP NGÔ NON

Nguyên liệu:

- Thịt lợn muối: 30g

- Bơ: 5g

- Khoai tây: 50g

- Ngô non: 30g

- Sữa tươi: 50ml

- Hành: 1/4 củ

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu. Hành và thịt muối cắt nhỏ. Đun nóng bơ trong chảo lớn, cho hành và thịt vào đảo đều, để lửa vừa đến khi thịt chín vàng đều thì cho khoai tây và nước vào để hầm. Khi nước sôi, hạ nhỏ lửa, đậy vung đun thêm 10 phút. Cho hỗn hợp hạt ngô non và sữa vào vặn lửa liu riu. Khuấy đều để xúp không dính chảo. Khi khoai tây mềm nước sẽ đặc sánh lại. Chú ý không để xúp sôi sùng sục sau khi cho sữa vào vì nó dễ đóng cục. Nếu thêm một vài miếng thịt gà xé nhỏ vào xúp thì càng ngon.

XÚP RAU

Nguyên liệu:

- Rau có màu xanh: 10g
- Cà rốt: 10g
- Khoai tây: 20g
- Đậu Hà Lan: 20g

Cách làm:

- Rau xanh rửa sạch thái nhỏ, cho muối và một ít nước nấu chín hoặc cho nấu lẫn với cháo đều được.

- Cà rốt, khoai tây, đậu Hà Lan rửa sạch, đun chín với một ít nước, sau đó dùng thìa canh nghiền nhỏ là được. Hoặc có thể nghiền nhỏ rồi cho vào đun lẫn với cháo.

XÚP TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

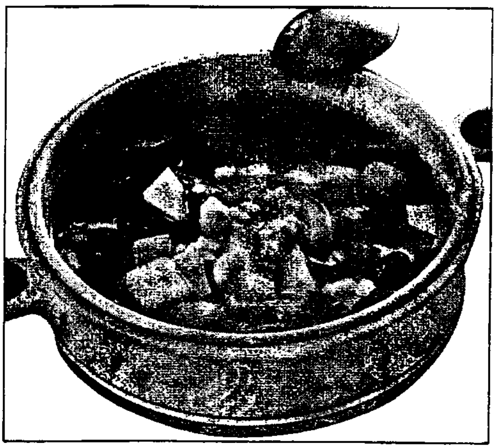
- Táo đỏ: 100g

- Đường trắng: 20g

Cách làm:

- Rửa sạch táo, cho vào nồi. Cho thêm nước vào đun khoảng 15 - 20 phút cho đến khi táo chín nhừ.

- Bỏ vỏ táo, hạt táo, thêm đường trắng, khuấy đều là có thể ăn được.



XÚP TÔM

Nguyên liệu:

- Tôm tươi: 40g

- Nước dùng: 200ml

- Bột đao: 10g

- Trứng gà: 1/ 2 quả

Giò lụa: 10g

- Nấm hương: 5g

- Hành khô: 5g

- Dầu ăn: 10ml

- Tiêu, muối, mì chính, giấm vừa đủ

Cách làm:

- Tôm tươi đảo chín, cho chút giấm, muối vào, bóc vỏ, bỏ đầu, thái hạt lựu. Vỏ và đầu tôm cho vào nước dùng đun kỹ lọc lấy nước. Giò lụa thái chỉ, nấm hương ngâm nở, thái chỉ. Bột đao hoà nước lọc sạch sạn cát. Đun nóng dầu ăn, cho hành vào phi thơm, cho nấm, tôm, giò lụa vào đảo qua. Đun sôi nước dùng đun sôi, nêm muối, mì chính vừa ăn, cho nấm, tôm, giò vào đun sôi hớt bỏ bọt.

- Bột đao pha loãng rót từ từ vào xúp, vừa rót vừa khuấy đều đến khi sánh, trứng đập vào bát đánh tan, sau đó rót từ từ vào xúp và khuấy đều tay. Khi ăn múc ra bát rắc hạt tiêu lên, ăn nóng.

XÚP THỊT GÀ

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 20g

- Lòng trắng trứng gà: 1/2 quả

- Ngô non xay: 40g

- Dầu vừng: 5ml

- Bột mì: 2 thìa

- Hạt nêm, muối, mì chính vừa đủ

Nguyên liệu làm nước dùng:

- Xương gà: 300g

- Hành khô: 10g băm nhỏ

- Cần tây: 1 cây, băm nhỏ

- Cà rốt: 20g, thái hạt lựu

- Quế bột: 1/4 thìa cà phê

- Hạt tiêu bột: 1/4 thìa cà phê

- Nước: 500ml

- Cho tất cả nguyên liệu làm nước dùng vào nồi đun trong 2 giờ (không đậy vung). Sau đó lọc lấy nước trong để làm nước dùng.

Cách làm:

- Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ. Cho thịt gà, lòng trắng trứng gà và 40ml nước vào bát to, trộn đều để riêng trong 10 phút. Hòa tan bột mì trong 60ml nước. Cho ngô (đã xay nhuyễn), dầu vừng vào nước dùng đun sôi, hạ nhỏ lửa, sau 3 phút, vừa cho bột mì vào vừa khuấy đều nồi xúp, khuấy liên tục cho đến khi xúp hơi sánh lại. Cho tiếp thịt gà đã trộn vào đun sôi. Sau khi sôi 3 phút.

- Nêm gia vị vừa ăn, bắc xuống.

XÚP THỊT GÀ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Thịt ức gà: 50g
- Nước dùng vừa đủ
- Cà rốt: 25g
- Muối: Một ít
- Bột năng: Một ít
- Dầu ăn: 2 thìa cà phê
- Lòng trắng trứng: 1 quả

Cách làm:

- Thịt gà băm nhuyễn cho vào 1 ít nước đánh tan muối, mì chính, lòng trắng trứng, bột năng, trộn đều.

- Cà rốt cắt sợi thật nhỏ.

- Cho dầu vào chảo, cho nước dùng vừa đủ, thêm một chút muối vào đun sôi, cho thịt gà chín, cà rốt đã mềm, cho bột năng vào tạo thành một dạng nước sền sệt, rưới dầu lên là xong.

Chú ý:

- Món xúp này có màu trắng xen lẫn màu đỏ của cà rốt giúp đẹp mắt, trẻ hơn 7 tháng dùng được.

- Thịt gà có nhiều protein, cà rốt có nhiều beta caroten.

XÚP THỊT GÀ, NẤM RƠM, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

- Trứng gà: 1 quả
- Mỡ gà nước: 1 thìa cà phê
- Nấm rơm: 20g
- Rượu vang: Một ít
- Đậu Hà Lan: 20g
- Mì chính, muối: Một ít
- Bột năng: 30g
- Nước dùng gà: 200ml

Cách làm:

- Đập trứng gà cho vào nồi và nêm một ít mì chính, muối, dùng đũa đánh đều, sau đó cho nước dùng gà vào khuấy đều.

- Nấm rơm gọt sạch, ngâm muối, rửa sạch và băm nhuyễn.

- Đậu Hà Lan cắt bỏ 2 đầu, tước bỏ xơ, rửa sạch băm nhuyễn.

- Đặt nồi lên bếp, đun sôi bằng lửa nhỏ, khi nước sôi thì cho nấm rơm và đậu Hà Lan vào, nêm một ít rượu vang đun sôi vớt bọt, cho bột năng đã pha nước vào khuấy đều. Khi mọi thứ đã chín, rưới lên một ít mỡ gà là được.

XÚP TRỨNG, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

- Đậu Hà Lan hột: 20g
- Lòng trắng trứng: 1/ 3 quả
- Dầu ăn, nước dùng, muối, mì chính, bột năng

Cách làm:

- Rửa sạch đậu Hà Lan; đánh trứng cho nổi bọt.

- Cho nước dùng vào nồi, bắc lên bếp, nước sôi cho đậu Hà Lan vào nấu đến khi hạt đậu mềm, nêm muối, mì chính, cho bột năng hoà nước vào cho sánh nước, cho lòng trắng trứng và dầu ăn vào khuấy đều, khi mọi thứ đều chín là được.

XÚP TRỨNG, TÔM, CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

- Bột mỳ: 50g
- Trứng gà: 1 quả
- Tôm lột vỏ: 30g
- Muối: Một ít
- Dầu mè: 2ml
- Mì chính: Một ít

Cách làm:

- Đập trứng gà, lấy lòng trắng trộn với bột mỳ nhồi bột rồi cán thành miếng mỏng, sau đó cắt nhỏ như hạt đậu, rắc lên một ít bột, lăn tròn.

- Tôm loại nhỏ, lột vỏ cắt hạt lựu.

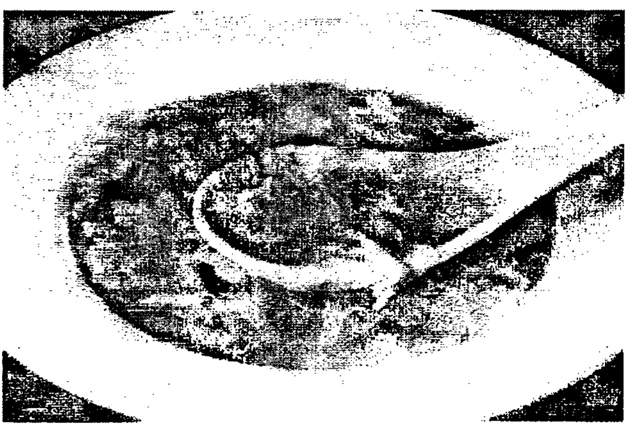
- Cải bó xôi rửa sạch, luộc sơ, băm nhuyễn.

- Cho nước dùng vào nồi, cho tôm vào nêm muối, nước sôi cho viên bột mỳ vào, nấu chín, rưới lòng đỏ trứng gà vào, sau đó là cải bó xôi và dầu mè thơm, mì chính, múc ra bát cho trẻ dùng.

Chú ý:

- Món xúp này có đầy đủ bốn nhóm chất dinh dưỡng như yếu cầu lượng dinh dưỡng của trẻ.

- Trong đó cải bó xôi chứa một phần lớn vitamin B, C, D và caroten, ngoài ra còn có tác dụng nhuận tràng, bổ máu.



III. THỰC ĐƠN ĂN DẶM CHO TRẺ TỪ 9 ĐẾN 12 THÁNG

CHÁO ĐẬU

Nguyên liệu:

- Gạo trắng: 60g
- Đậu Hà Lan: 60g
- Cà rốt: 1/2 củ
- Tôm tươi bóc vỏ: 40g
- Dầu sa lát: 3 thìa to
- Hành: 2 cây
- Rau cần: 1 cây
- Nước: 400ml
- Xì dầu, muối, mì chính vừa đủ

Cách làm:

- Rửa sạch các loại thực phẩm.

- Thịt lợn thái chỉ, cà rốt thái con chì, hành và rau cần thái nhỏ.

- Cho dầu vào chảo đun nóng rồi cho hành, thịt lợn vào xào thơm, sau đó cho một chút xì dầu vào cho dậy mùi.

- Cho đậu hạt, gạo, cà rốt vào chảo đảo một lúc.

- Đổ tất cả vào nồi cùng với 400ml nước sạch, chờ sau khi gạo chín thì cho tôm vào. Sau đó, chờ sôi lên rồi cho muối, mì chính, rau cần vào là được.

CHÁO GẠCH CUA, NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

- Gạch cua: 50g (gạch son)
- Nấm hương: 10g
- Cháo trắng: 1 bát.
- Hạt nêm: 1 thìa cà phê.
- Mùi tàu, vài sợi gừng thái chỉ.

Cách làm:

- Nấm hương rửa sạch, ngâm nước sôi cho mềm, vớt ra vắt ráo, xắt nhuyễn.

- Bắc nồi lên bếp cho cháo trắng vào nấu sôi, thả nấm hương vào nấu chung với cháo. Đợi cháo sôi trở lại cho gạch cua vào, nêm hạt nêm vừa ăn, thêm ít cọng gừng nhỏ cho thơm. Tắt bếp, rắc mùi xắt nhuyễn vào, bắc xuống.

CHÁO CÁ TRÊ VỚI BẦU

Nguyên liệu:

- Cháo trắng: 1 bát
- Bầu: 20g

- Cá trê: 20g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bầu bỏ phần ruột, băm nhuyễn.

- Cá trê luộc chín, lọc lấy thịt, băm nhuyễn.

- Cho bầu vào nước luộc cá nấu chín.

- Cho cá trê vào đun sôi, bắc xuống và chờ cho nguội bớt.

- Cho cháo trắng vào sau đó đun sôi trở lại là được.

CHÁO THỊT

Nguyên liệu:

- Cháo trắng đã nấu nhừ hơi đặc: 2/3 bát

- Thịt lợn nạc: 25g

- Dầu ăn: 5ml

- Rau xanh (lá): 10g

- Gia vị: nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Lấy cháo trắng cho vào nồi, bắc lên bếp.

- Thịt băm nhuyễn, sau đó lấy 1 thìa vun cho vào bát, thêm 5 thìa nước sạch, khuấy cho tan đều. Cho thịt vừa làm xong vào nồi cháo. Khuấy đều.

- Rau xanh băm nhuyễn, lấy 1 thìa canh. Khi cháo sôi cho lá mồng tơi đã băm vào, nêm 1 thìa nước mắm. Đậy nắp.

- Cháo chín cho dầu ăn vào. Khuấy đều, bắc xuống.

CHÁO THỊT ẾCH CẢI THÌA

Nguyên liệu:

- Cháo trắng: 1 bát
- Lá cải thìa: 10g
- Thịt ếch: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Lá cải thìa băm nhuyễn.
- Thịt ếch lọc nạc băm nhuyễn.
- Cho thịt vào nước, hoà cho thịt tan đều, bắc lên bếp nấu chín.
- Thịt chín cho rau vào nấu sôi khoảng 2 phút. Nhấc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút).
- Cho cháo vào nồi thịt đun sôi trở lại, tiếp đó cho dầu ăn vào khuấy đều.

CHÁO ĐẬU HŨ, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Gạo: 20g
- Muối: Một ít
- Đậu hũ non: 20g
- Dầu ăn: 1 thìa cà phê
- Cà chua: 1 quả

Cách làm:

- Gạo vo sạch, ngâm 30 phút, giã sơ cho vào nước, nấu nhừ thành cháo.

- Đậu hũ non rửa sạch, tán nhuyễn; cà chua rửa sạch bỏ vỏ hạt, băm nhuyễn.

- Cho đậu hũ và cà chua vào nồi cháo đã nấu nhừ đậy nắp đem sôi 3 - 5 phút, nêm ít muối, cho dầu ăn vào là có thể cho trẻ dùng.

Chú ý:

- Dùng cho trẻ trên 8 tháng tuổi.

- Có protein, chất béo, chất bột đường, canxi, sắt, caroten, vitamin C.

CHÁO ĐẬU HŨ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Cháo/bột gạo: 40g

- Cà rốt: 10g
- Đậu hũ non: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cho cà rốt nấu với nước/hoặc cháo.
- Cho đậu hũ vào khuấy đều, đun sôi, để bớt nóng.
- Trộn bột vào, thêm dầu ăn, khuấy đều

CHÁO ĐẬU HŨ, RAU ĐAY

Nguyên liệu:

- Cháo/bột gạo: 40g
- Rau đay: 10g
- Đậu hũ non: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Rau đay, đậu hũ non băm nhuyễn.
- Cho rau đay vào nước, bắc lên bếp đun sôi.
- Cho đậu hũ vào nấu chín, bắc xuống và chờ cho nguội bớt.
- Trộn bột/cháo vào, thêm dầu ăn, khuấy đều.

CHÁO ĐẬU HŨ, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh)

- Đậu hũ: 50g (1/2 miếng nhỏ)

- Rau ngót: 30g (3 thìa canh)

- Dầu: 5g (1 thìa cà phê)

- Nước mắm, hành...

- Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo

- Đậu hũ cắt hột lựu

- Rau ngót bát

- Cho rau ngót vào cháo nấu chín rau

- Để đậu hũ vào, nêm vừa ăn. Khi sôi lại, cho hành trút ra bát, thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO ĐẬU XANH, Ý DĨ

Nguyên liệu:

- Đậu xanh: 60g

- Ý dĩ: 40g

- Nước: 400ml

- Đường trắng một ít

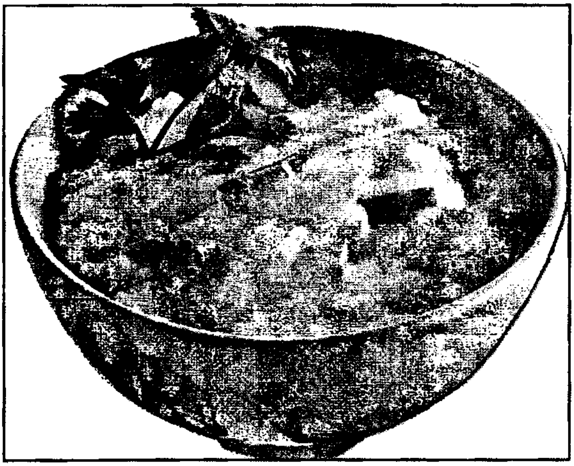
Cách làm:

- Đậu xanh, ý dĩ vo sạch, ý dĩ ngâm nước cho mềm.

- Cho ý dĩ và nước vào nồi đun sôi khoảng 15 phút.

- Cho đậu xanh vào đun cùng với ý dĩ cho đến khi chín.

- Cho đường vào nồi rồi bắc ra.



CHÁO ÓC LỢN, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

- Gạo: 40g

- Óc lợn: 30g

- Đậu Hà Lan: 30g

- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

- Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã nát, nấu sôi 15 phút với 1 bát đầy nước và với đậu Hà lan đã ngâm bóc vỏ.

- Óc lợn bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài thìa nước, cho vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Nên nêm nhạt. Có thể cho chút hành, mùi nếu trẻ thích

- Cho cháo ra bát cho 1/2 thìa dầu ăn.

CHÁO BÁT BẢO

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 60g

- Ý dĩ: 1/3 cốc

- Đậu đỏ: 1/3 cốc

- Hạt sen: 60g

- Long nhãn một ít

- Nước: 400ml

- Đường trắng một ít

Cách làm:

- Đậu đỏ, ý dĩ sau khi đãi sạch ngâm nước cho mềm.

- Gạo nếp vo sạch.

- Đun sôi ý dĩ và đậu đỏ cùng 400ml nước sạch trong khoảng 20 phút.

- Tiếp tục cho hạt sen, gạo nếp, long nhãn vào đun cho đến khi chín.

- Cho đường vừa ăn là được.

CHÁO BÍ ĐỎ, ĐẬU PHỘNG

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh)
- Đậu phộng: 30g (2 thìa canh đầy)
- Bí đỏ: 30g (3 thìa canh)
- Nước mắm, hành...
- Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Đậu phộng: ngâm nước nóng, bóc vỏ, giã hoặc xay nhuyễn
- Gạo vo sạch nấu cháo
- Bí đỏ cắt hạt lựu
- Cho bí đỏ vào nấu với cháo
- Cháo chín nhừ, cho đậu phộng vào nấu tiếp cho thật chín, nêm lại cho vừa ăn.

CHÁO CÁ

Nguyên liệu:

- Cháo trắng đã nấu nhừ hơi đặc: 2/3 bát
- Cá bỏ xương: 25g
- Dầu ăn (dầu lạc, mè, đậu nành): 5ml
- Rau xanh (lá): 10g (1 nắm tay)
- Gia vị: nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Lấy cháo trắng cho vào nồi, bắc lên bếp.

- Cá nghiền nhuyễn, sau đó lấy 1 thìa vun cho vào chén, thêm 5 thìa nước sạch. Khuấy cho tan đều. Cho cá vừa làm xong vào nồi cháo. Khuấy đều.

- Lựa rau 1 nắm tay, băm nhuyễn, lấy 1 thìa canh. Khi cháo sôi cho rau đã băm vào, nêm 1 thìa nước mắm. Đậy nắp.

- Cháo chín cho dầu ăn vào. Khuấy đều, bắc xuống.

CHÁO CÁ BA SA, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Bột gạo dinh dưỡng: 20g
- Cà chua bỏ hột, băm nhuyễn: 20g
- Phi lê cá basa băm nhuyễn: 20g
- Dầu ăn: 5g

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cá basa băm nhuyễn, hoà với một ít nước cho tan đều.

- Cho dầu vào chảo, phi ít hành tỏi cho thơm, cho cà chua và cá vào xào.

- Cho nước vào đun sôi, bắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút).

- Cho bột gạo vào khuấy cho bột mịn.

- Cho dầu vào khuấy cho dầu hoà đều.

Chú ý:

Ngoài cà chua, bạn cũng có thể cho trẻ ăn một số loại rau quả khác có lợi cho sức khoẻ như: dưa hấu, cà rốt, đu đủ và bưởi hồng...

CHÁO CÁ CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh)
- Cá nạc: 30g (2 thìa canh)
- Cà rốt: 30g (3 thìa canh)
- Dầu 10g: (2 thìa cà phê)
- Nước mắm, hành...

Cách làm:

- Gao vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Cá luộc chín, vớt ra, ướp nước mắm hành tiêu

- Cà rốt cắt hạt lựu thật nhỏ

- Cà rốt cho vào cháo nấu mềm

- Cho cá vào nêm nhạt. Trút ra bát, cho 2 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO CÁ NỤC, RAU MỒNG TƠI

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g

- Hành lá: 5g

- Cá nục: 30g

- Dầu ăn: 1 thìa cà phê

- Rau mùng tơi: 20g

- Nước mắm: Một ít

Cách làm:

- Gạo vo sạch, ngâm 30 phút, giã sơ cho vào nồi nấu nhừ thành cháo.

- Cá nục chọn con lớn, làm sạch, rửa sạch bằng nước muối pha chút chanh để loại bỏ mùi tanh, cho vào nồi cháo đang nấu, luộc chín vớt ra để hơi nguội, gỡ lấy phần nạc, dùng muỗng tán nhuyễn.

- Rau mồng tơi chọn phần lá, rửa sạch, cắt nhuyễn, hành lá rửa sạch, thái nhuyễn.

- Khi cháo đã chín nhừ, cho cá và rau mồng tơi vào đun sôi từ 3 - 5 phút, nêm nước mắm, cho dầu ăn vào, cho hành lá vào, bắc xuống múc ra bát cho trẻ ăn lúc nóng.

Chú ý:

- Đây là món ăn dùng cho trẻ 10 tháng tuổi.

Trong 30g cá nục có 34,6 kcalo năng lượng và 4,8g protein, 0,33g chất béo, 12,6mg canxi.

CHÁO CÁ TRÊ VỚI BẦU

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 40g
- Bầu: 20g
- Cá trê: 20g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bầu bỏ phần ruột, băm nhuyễn. Cá trê luộc chín, lọc nạc, băm nhuyễn.
- Cho bầu vào nước luộc cá nấu chín. Cho cá trê vào đun sôi, bắc xuống và chờ cho nguội bớt.
- Cho bột gạo vào khuấy cho cháo thật mịn.
- Bột tan cho dầu ăn vào khuấy đều.

CHÁO CẬT LỢN, CẢI THẢO

Nguyên liệu:

- Cháo/bột gạo: 40g
- Cải thảo: 10g
- Cật lợn: 10g
- Củ hành trắng: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cải thảo, cật lợn, củ hành trắng băm nhuyễn. Phi hành trắng với dầu ăn cho thơm, cho cật lợn vào xào.
- Cho cải thảo nấu mềm, để bớt nóng.
- Trộn bột/cháo vào, thêm dầu ăn, khuấy đều.

CHÁO CẬT LỢN, CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

- Gạo: 40g
- Cật lợn: 30g
- Cải trắng: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã nát, nấu sôi 15 phút. Cật lợn xắt mỏng, nhỏ. Cải trắng xắt nhỏ hoặc băm nhuyễn.

- Cho cật lợn và cải vào cháo đã chín, cho sôi lại 2 - 3 phút. Cho thêm hành, mùi nếu bé thích.

- Cho cháo ra chén, thêm 2 thìa dầu ăn.

CHÁO CUA BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh đầy)
- Thịt cua: 30g (2 thìa canh)
- Bí đỏ: 30g (3 thìa canh)
- Dầu: 10g (2 thìa cà phê)
- Nước mắm, hành...
- Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, nấu nhừ thành cháo
- Bí đỏ cắt hạt lựu
- Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm

- Phi 1 thìa cà phê dầu hành, xào thịt cua. Cho vào cháo nêm vừa ăn, thêm hành, rau mùi nhắc xuống. Trút ra bát thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO GÀ NẤM

Nguyên liệu:

- Gạo trắng: 60g
- Lườn gà: nửa cái
- Nấm hương: 6 cái
- Đậu ván: 50g
- Hành: 2 cây
- Rau cần: 1 cây
- Dầu sa lát: 3 thìa to
- Nước sạch 400ml
- Muối, mì chính, xì dầu vừa đủ

Cách làm:

- Gạo vo sạch, thịt gà, hành, cần, đậu rửa sạch; nấm ngâm nước cho mềm. Lườn gà lọc, nghiền nát lấy thịt; nấm thái chỉ; cần, hành thái nhỏ.

- Cho dầu vào chảo rồi đổ thịt gà, nấm vào xào thơm, sau đó cho một chút xì dầu vào cho dậy mùi.

- Cho gạo vào chảo xào qua một lúc.

- Đổ tất cả vào nồi, cho 400ml nước vào đun cho đến khi gạo chín thì cho đậu ván, rau cần vào.

- Cho muối, mì chính vào là được.

CHÁO GÀ, NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- Gạo: 40g
- Gà nạc: 30g
- Nấm rơm: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã dập nấu sẽ nhanh trong 20 - 30 phút với 1 bát nước đầy.

- Gà nạc, nấm rơm bằm nhuyễn hòa vài thìa nước cho tan, chế vào cháo đã chín cho sôi lại vài phút.

- Đổ cháo ra chén, cho 2 thìa dầu ăn, nêm hơi nhạt một chút. Có thể cho chút hành, mùi băm nhuyễn nếu bé thích.

CHÁO GAN CÀ CHUA

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh đầy)
- Gan: 30g (2 thìa canh)
- Cà chua: 30g (1/2 quả nhỏ)
- Dầu: 10g (2 thìa cà phê)

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Gan rửa sạch cắt nhỏ, ướp chút nước mắm

- Cà chua bỏ hột, cắt hột lựu

- Bắc chảo phi 1 thìa cà phê dầu, hành cho thơm, để gan, cà chua vào xào qua.

- Cho gan, cà chua đã chín nhừ, nêm lại vừa ăn, cho hành vào, trút ra bát thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO GAN GÀ, KHOAI LANG

Nguyên liệu:

- Gạo: 40g
- Gan gà hoặc lợn, bò: 30g
- Khoai lang: 30g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml
- Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

- Gạo lựa sạch, vo sơ, ngâm 30 phút, giã nát, nấu sôi 15 phút với 1 bát nước đầy.

- Gan gà băm nhuyễn sau khi lạng hết màng xơ. Lấy 1 miếng khoai luộc, khoai hấp tán nhuyễn với vài thìa nước cháo.

- Cho gan và khoai tán vào cháo đã chín, cho sôi lại trong 2 - 3 phút. Nên nêm nhạt.

- Cho cháo ra bát và thêm 2 thìa dầu ăn. Cho chút hành, mùi tán nhuyễn nếu bé thích.

CHÁO HẢI SẢN

Nguyên liệu:

- Gạo trắng: 50g
- Khoai tây: 1/3 củ
- Cà rốt: 1/2 củ
- Măng tre một ít
- Thịt lợn: 50g
- Tôm tươi: 50g
- Hàu: 50g
- Rau cần: 1 cây
- Hành 2 cây
- Nước: 300ml
- Dầu sa lát: 3 thìa to
- Muối, mì chính vừa đủ

Cách làm:

- Rửa sạch cà rốt, măng, khoai tây.

- Thịt lợn, khoai tây, cà rốt, măng, thái hạt lựu; hành, cần thái nhỏ.

- Cho hành, thịt lợn vào chảo xào thơm cùng với dầu.

- Cho khoai tây, cà rốt, măng, gạo vào chảo đảo một lúc.

- Cho 300ml nước sạch vào nồi rồi đổ chỗ thức ăn đã xào vào đến khi gạo chín thì cho tôm nõn, hàu vào nồi.

- Cho muối, mì chính, rau cần vào là được.

CHÁO HOA QUẢ THẬP CẨM

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 60g
- Đào hộp: 3 miếng
- Hạt sen: 9g
- Khoai sọ: nửa củ
- Long nhãn một ít
- Lạc rang giã nhỏ: 2 thìa to
- Nước: 400ml
- Rau thơm: 2 nhánh
- Đường một ít

Cách làm:

- Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

- Gạo vo sạch, hạt sen rửa sạch.

- Đào thái hạt lựu, rau thơm thái nhỏ.

- Cho gạo, hạt sen, khoai sọ và nước vào nồi đun sôi trong 15 phút.

- Cho long nhãn vào nồi tiếp tục đun cho đến khi cháo chín, sau đó cho đường vào.

- Múc cháo vào bát, thả đào, lạc rang, rau thơm vào là được.

CHÁO KHOAI TÍM, THỊT BĂM

Nguyên liệu:

- Thịt lợn nạc xay 30g.
- Khoai mỡ tím 30g.
- Cháo trắng 1 bát.
- Hạt nêm 1 thìa cà phê.
- Dầu gấc 1 thìa cà phê.
- Nước mắm ngon 1/2 thìa cà phê.
- Hành lá.

Cách làm:

- Thịt xay đánh tan đều với 1 thìa xúp nước lọc. Khoai mỡ gọt vỏ, rửa sạch, nạo cơm nhuyễn.

- Cháo trắng cho vào nồi nấu sôi, cho khoai tím vào khuấy đều, khi cháo sôi cho thịt xay vào, đợi sôi trở lại nêm hạt nêm, dầu gấc, nước mắm ngon cho vừa ăn, cho hành xắt nhuyễn vào, bắc xuống.

CHÁO LƯƠN

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh đầy)
- Thịt lươn: 30g (2 thìa canh)
- Cà rốt: 30g (3 thìa canh)
- Dầu: 10g (2 thìa cà phê)
- Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)
- Nước mắm, hành...

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo

- Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra.

- Cà rốt cắt hạt lựu nhỏ

- Lươn đã chín, gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi 1 thìa cà phê dầu.

- Cà rốt cho vào cháo nấu mềm.

- Cho lươn vào cháo nêm vừa ăn. Trút ra bát, có thể nêm hành răm nếu trẻ thích.

CHÁO LƯƠN, ĐẬU XANH, GIÁ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

- Bột gạo dinh dưỡng: 20g
- Thịt lươn băm nhuyễn: 10g

- Đậu xanh hấp chín, tán nhuyễn: 10g

- Cà rốt băm nhuyễn: 10g

- Giá cắt nhuyễn: 10g

- Dầu ăn: 5g

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Cho rau vào nước nấu chín.

- Cho lươn vào nước đun sôi khoảng 2 phút.

- Bắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút).

- Cho bột gạo và đậu xanh đã chín vào khuấy đều cho cháo thật mịn.

- Cho dầu ăn vào khuấy đều, rắc ít hành hoa và cho bé thưởng thức.

Chú ý:

- Món ăn này cung cấp lượng đạm hợp lý giúp trẻ lên cân nhanh chóng và tăng sức đề kháng.

CHÁO LONG NHÃN

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 60g

- Nước: 400ml

- Rượu trắng: 2 thìa to

- Đường trắng, long nhãn một ít

Cách làm:

- Gạo nếp vo sạch.

- Cho gạo nếp vào nồi đun sôi khoảng 5 phút.

- Cho long nhãn vào nồi tiếp tục đun cho đến khi cháo chín.

- Cho đường và rượu và nồi rồi bắc ra là được.

CHÁO ẾCH, RAU MỒNG TƠI

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh đầy)

- Thịt ếch: 30g (2 thìa canh)

- Rau mồng tơi: 30g (3 thìa canh)

- Dầu: 10g (2 thìa cà phê)

- Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

- Nước mắm, hành...

Cách làm:

- Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo.

- Thịt ếch bằm nhỏ

- Rau mồng tơi rửa sạch cắt nhỏ

- Thịt ếch xào với 1 thìa cà phê dầu, hành

- Cháo chín nhừ cho rau vào, để sôi lại cho chín rau

- Cho thịt ếch vào cháo, nêm lại cho vừa ăn, múc ra bát thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO SỮA, MẬT ONG

Nguyên liệu:

- Gạo: 50g
- Mật ong: 2ml
- Sữa bò tươi: 100ml

Cách làm:

- Vo gạo thật sạch, cho nước vào ngâm 1 - 2 giờ.
- Đổ nước đó đi, cho nước mới vào, đặt nồi lên bếp nấu cho đến khi gạo nhừ, nước vừa cạn cho sữa vào đun sôi, sữa chín cho mật ong vào khuấy đều là có thể dùng được.

CHÁO SƯỜN, TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

- Cháo sườn nấu sẵn: 1 bát đầy
- 1 lòng đỏ trứng gà: 1 cái

Cách làm:

- Lấy 1 lòng đỏ trứng gà luộc chín, tán nhuyễn, chế từ từ vào cháo. Đây là món ăn buổi sáng khi bạn không kịp làm đồ ăn và để thay đổi khẩu vị của trẻ.

CHÁO TÁO ĐỎ VÀ THỊT

Nguyên liệu:

- Táo đỏ: 1 quả
- Thịt nạc thăn: 10g
- Cháo trắng: 1 bát con
- Nước: 100ml

Cách làm:

- Thịt thăn băm nhỏ, táo gọt vỏ, bỏ lõi và thái mỏng, cho vào nồi nước nấu cho mềm, nghiền hoặc xay táo mịn ra, cho cháo trắng và thịt vào nấu nhừ là được.

- Món cháo này có táo nên gần như là món ngọt, có thịt, không cần cho mắm muối vì sẽ bị lợ khó ăn.

Chú ý:

Cũng có thể không cần nấu táo nhừ, mà xay táo sống rồi cho vào nấu cũng được.

CHÁO TÔM THỊT

Nguyên liệu:

- Tôm sú: 70g
- Thịt lợn: 70g
- Gạo dẻo: 40g
- Muối, hành lá thái nhỏ, dầu vừng
- Nước: 400ml

Cách làm:

- Tôm sú bóc vỏ băm nhuyễn.

- Thịt lợn băm nhuyễn.

- Đun nóng dầu mè, cho thịt lợn băm vào xào sơ qua.

- Cho gạo và nước vào, đun trên lửa nhỏ khoảng 40 phút.

- Cho tiếp tôm băm nhuyễn vào, đun thêm khoảng 10 phút nữa.

- Nêm chút muối cho vừa ăn. Sau đó, rắc hành lá vào rồi tắt bếp.

CHÁO TÔM, THỊT LỢN, HÀU

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 60g
- Súp lơ: 1 cái nhỏ
- Thịt lợn: 50g
- Tôm tươi: 50g
- Hàu: 50g
- Rau cần: 1 cây
- Hành 2 cây
- Dầu sa lát: 3 thìa to
- Nước sạch: 300ml
- Xì dầu, muối, mì chính vừa đủ

Cách làm:

- Rửa sạch thực phẩm.

- Súp lơ cắt miếng vừa ăn, thịt lợn thái chỉ, hành, cần thái nhỏ.

- Đổ dầu vào chảo rồi cho hành, thịt vào xào thơm, sau đó cho một chút xì dầu vào cho dậy mùi.

- Cho gạo vào chảo xào qua.

- Đổ tất cả vào nồi, đun sôi trong khoảng 7 phút cùng với 300ml nước, sau đó cho hàu, súp lơ, tôm vào nồi.

- Chờ sôi lại thì cho muối, mì chính vào là được.

CHÁO TRỨNG GÀ, BẮP CẢI

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g

- Dầu ăn: 1 thìa cà phê

- Trứng gà: 1 quả

- Nước mắm: Một ít

- Lá cải bắp: 25g

Cách làm:

- Vo gạo, ngâm 30 phút, giã sơ cho vào nồi nấu nhừ. Lá bắp cải rửa sạch, băm thật nhuyễn, trứng gà đập vào bát đánh tan đều. Cho bắp cải vào nồi cháo, cải chín, cho trứng gà vào khuấy đều trứng chín, nêm nước mắm, cho dầu ăn vào là xong.

CHÁO TRỨNG, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g
- Dầu ăn: 1 thìa cà phê
- Trứng gà: 2 quả
- Mắm, gia vị vừa đủ
- Rau ngót: 20g

Cách làm:

- Gạo vo sạch, ngâm 30 phút, giã sơ, cho vào nồi nấu thành cháo.
- Rau ngót rửa sạch băm nhỏ.
- Đập trứng ra bát đánh đều tay.
- Khi cháo nhừ thì cho rau ngót, trứng vào, đun nhỏ lửa trong 2 phút, nêm mắm, gia vị, dầu ăn.
- Múc ra bát cho trẻ ăn lúc còn nóng để khỏi bị tanh.

CHÁO YẾN MẠCH MƠ TÂY

Nguyên liệu:

- Bột yến mạch: 20g
- Mơ tây: 3 quả
- Mật ong vừa đủ

Cách làm:

- Cho nước vào nồi đun sôi, cho bột yến mạch vào nước sôi đun 2 - 3 phút. Dùng thìa nghiền nát mơ tây, thêm mật ong trộn đều, cho cháo yến mạch vào nồi, vừa đun vừa quấy, nấu sôi trở lại là được.

CHÁO THỊT

Nguyên liệu:

- Cháo trắng đã nấu nhừ hơi đặc: 2/3 bát
- Thịt lợn nạc: 25g
- Dầu ăn: 5ml
- Rau xanh (lá): 10g
- Gia vị: nước mắm hoặc muối

Cách làm

- Lấy cháo trắng cho vào nồi, bắc lên bếp.

- Thịt băm nhuyễn, sau đó lấy 1 thìa vun cho vào bát, thêm 5 thìa nước sạch, khuấy cho tan đều. Cho thịt vừa làm xong vào nồi cháo. Khuấy đều.

- Lựa lá mồng tơi 1 nắm tay, băm nhuyễn, lấy 1 thìa canh. Khi cháo sôi cho lá mồng tơi đã băm vào, nêm 1 thìa nước mắm. Đậy nắp.

- Cháo chín cho dầu ăn vào. Khuấy đều, bắc xuống.

CHÁO THỊT ĐẬU XANH, CÀ RỐT, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

- Thịt lợn: 40g
- Đậu xanh: 20g
- Cà rốt: 1 củ
- Dầu ăn: 1 thìa cà phê
- Hạt đậu Hà Lan: 10g
- Muối: Một ít

Cách làm:

- Vo sạch gạo, ngâm 30 phút, giã sơ cho nước vào nấu nhừ thành cháo.

- Đậu xanh đãi sạch vỏ, hấp chín tán nhuyễn, cà rốt bào nhỏ. Đậu Hà Lan rửa sạch, hấp chín, bỏ vỏ lụa, tán nhuyễn. Cho cà rốt vào nồi cháo đang nấu, luộc thật mềm rồi vớt ra, dùng muỗng tán nhuyễn.

- Khi cháo đã chín nhừ cho đậu xanh, cà rốt, đậu Hà Lan đã tán nhuyễn vào đun sôi, nêm thêm muối, dầu ăn là được.

Chú ý:

- Đây là món ăn dùng cho trẻ trên 8 tháng tuổi.

CHÁO THỊT BÒ, CẢI THẢO

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g

- Dầu ăn: 1 thìa cà phê

- Thịt bò nạc: 30g

- Nước mắm: Một ít

- Cải thảo: 20g

Cách làm:

- Gạo vo sạch, ngâm 30 phút, giã sơ cho nước vào nấu nhừ thành cháo.

- Thịt bò rửa sạch băm thật nhuyễn, cải thảo chọn phần lá mềm, bỏ cọng cứng, rửa sạch băm nhuyễn.

- Cho cải thảo vào nồi cháo đã nhừ, đun sôi lên. Cho một ít nước vào thịt bò đã băm, khuấy cho thịt tan đều rồi cho vào nồi cháo đã có cải thảo vừa sôi, nấu chín, nêm nước mắm, dầu ăn vào là được.

Chú ý:

- Đây là món ăn dành cho trẻ trên 10 tháng tuổi.

- Có thể thay thế cải thảo bằng cải bắp.

CHÁO THỊT BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh)

- Thịt l: 30g (3 thìa canh)

- Dầu ăn: 10g (2 thìa cà phê)

- Nước 300ml (gần 1 lon sữa bò)

- Hành, nước mắm...

Cách làm:

- Gạo: vo sạch, cho vào xoong, thêm nước nấu cháo
- Thịt băm nhuyễn
- Bí đỏ cắt hạt lựu
- Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm, phi hành với 1 thìa cà phê dầu cho thơm, để thịt vào xào cho chín.
- Cho thịt vào cháo nêm vừa ăn, trút ra bát thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO THỊT GÀ, NẤM RƠM

Nguyên liệu:

- Gạo: 30g (3 thìa canh đầy)
- Thịt gà: 30g (2 thìa canh)
- Nấm rơm: 30g (4-5 tai nấm)
- Dầu: 10g (2 thìa cà phê)
- Nước mắm, hành, rau mùi...
- Nước: 300ml (gần 1 lon sữa bò)

Cách làm:

- Gạo vo sạch nấu cháo
- Thịt gà cắt nhỏ, nấm xắt mỏng

Phi 1 thìa cà phê dầu hành xào thịt gà, nấm rơm thêm chút nước mắm iốt hoặc muối iốt.

- Cháo nấu chín nhừ cho thịt gà và nấm rơm vào, nấu sôi trở lại và nêm lại cho vừa ăn, thêm hành, rau mùi vào rồi nhắc xuống, chế thêm 1 thìa cà phê dầu ăn.

CHÁO THỊT LỢN, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

- Cháo/bột gạo: 40g
- Bí đỏ: 10g
- Thịt lợn nạc: 10g
- Dầu ăn: 5ml
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Bí đỏ, thịt lợn nạc băm nhuyễn.
- Cho thịt lợn vào nấu với nước/hoặc cháo.
- Cho bí đỏ vào nấu mềm, để bớt nóng.
- Trộn bột vào, thêm dầu ăn, khuấy đều

CHÁO THỊT LỢN, CẢI THÌA

Nguyên liệu:

- Cháo: 1 bát nhỏ
- Cải thìa: 10g
- Thịt lợn nạc: 10g
- Dầu ăn: 5ml

- Nước: 250ml

Cách làm:

- Thịt lợn nạc băm nhuyễn.
- Cải thìa rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho thịt lợn vào nấu với cháo.
- Cho cải thìa vào nấu chín, để bớt nóng.
- Cho thêm dầu ăn vào và khuấy đều.

CHÁO THỊT LỢN, HẠT SEN

Nguyên liệu:

- Bột gạo: 20g
- Hạt sen hấp chín tán nhuyễn: 20g
- Thịt lợn nạc băm nhuyễn: 20g
- Dầu: 5g
- Nước: 250ml

Cách làm:

- Thịt lợn hoà trước với ít nước cho tan, đun sôi.
- Cho hạt sen đã hấp chín vào, bắc xuống và chờ cho nguội bớt (khoảng 2 phút).
- Tiếp đó cho bột gạo vào khuấy đều cho cháo thật mịn.
- Bột tan thì cho dầu ăn vào khuấy đều.

CHÁO TIM GÀ ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 20g
- Tim gà (hoặc tim lợn, bò): 30g
- Đậu xanh: 30g
- Dầu ăn: 1 thìa cà phê
- Nước mắm, hành hoa

Cách làm:

- Cho gạo vào nồi, cho lượng nước vừa dùng bắc lên bếp ninh nhừ thành cháo, để trên bếp.

- Tim gà băm nhỏ; đậu xanh nấu chín tán nhuyễn; hành hoa thái thật nhỏ.

- Bật bếp cho cháo sôi lại, cho tim gà và đậu vào, nêm ít nước mắm, khoảng 5 phút sau bắc xuống.

BÁNH BÔNG LAN BƠ

Nguyên liệu:

- Trứng gà: 4 quả
- Bơ lạt: 20g
- Đường: 20g
- Bột mỳ: 20g
- Bột nổi: 1 thìa cà phê
- Nho khô: 5g

- Mứt đu đủ xanh đỏ: 5g

- Rượu Rhum: 1 thìa

Cách làm:

Chuẩn bị:

- Nho khô ngâm rượu Rhum (loại rượu của Nga dùng để chế biến món ăn) khoảng 15 phút.

- Mứt đu đủ cắt hạt lựu.

- Khuôn lót giấy thoa dầu

- Làm bột bánh: Bơ cho vào thau sạch, dùng máy đánh cho nổi, rắc đường vào từ từ, vừa rắc đường vừa múc trứng gà vào, đánh cho bơ nổi xốp và đặc. Rây bột mỳ, bột nổi, nước rượu Rhum ngâm nho rưới đều.

Nướng bánh:

- Nho, mứt đu đủ xanh đỏ đem trộn chung, rây vào chút bột mỳ, trộn đều.

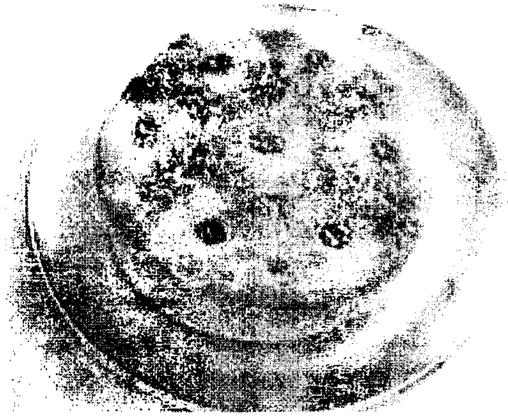
- Múc bột vào khoảng 1/2 khuôn, rải một lớp nho, mứt, tiếp tục múc bột vào khoảng 2/3 khuôn cho phủ hết lớp mứt.

- Để thùng nóng, cho bánh vào nướng, bánh gần chín thấy bắt đầu khô mặt lấy ra, dùng dao rạch một đường giữa mặt bánh, rải thêm nho và mứt. Đưa bánh vào lò nướng tiếp đến khi chín, dùng tăm xăm khi nào bánh không dính tăm là được.

Trình bày:

Bánh chín, lấy ra gỡ giấy, xắt từng miếng xếp lên đĩa hoặc cắt giấy tua bọc lại giống nguyên khuôn. Bánh này nhìn đẹp và ăn ngon.

BÁNH BÔNG LAN YAOURT



Nguyên liệu:

- Trứng gà: 1/2 quả
- Đường: 10g
- Bột mỳ: 30g
- Yaourt: 1/2 hộp
- Dầu ăn: 10g
- Bột nổi: 1/2 thìa cà phê
- Nho khô hay mứt đu đủ xanh đỏ: 5g
- Rượu Rhum: 1/2 thìa cà phê
- Khuôn bánh

Cách làm:

- Trứng gà đánh nổi, cho từ từ đường vào, đánh cho đến khi tan hết đường, cho tiếp yaourt vào trộn đều.

- Bột mỳ, bột nổi rây và trộn đều vào hỗn hợp trứng. Nho khô hay mứt đu đủ đem ngâm trong rượu. Lót giấy thoa dầu đều vào khuôn bánh. Dầu ăn còn lại trộn đều vào bột, tiếp đó chế rượu vào.

- Cho bột vào khuôn đem nướng, khi bánh vừa nổi hết thì lấy ra cho nho khô hay mứt đu đủ lên trên mặt bánh rồi đem bánh nướng tiếp cho đến khi bánh chín vàng.

BÁNH BỘT THÔ

Nguyên liệu:

- Sữa bò: 200ml

- Bơ: 5g

- Mật ong: 10g

- Bột tiểu mạch hạt thô (hoặc bột ngô hạt thô): 40g

Cách làm:

- Cho sữa bò vào nồi, đun lửa nhỏ cho sôi, nhân lúc nóng rải bột mì, đun 10 - 15 phút và đồng thời liên tục khuấy đều.

- Tắt lửa, thêm bơ, mật ong, đảo đều.

BÁNH FLAN XOÀI

Nguyên liệu:

- Xoài: 1/2 quả

- Trứng gà: 1/2 quả

- Kem tươi: 50ml

- Đường: 3,5 thìa cà phê

Cách làm:

- Xoài gọt vỏ, bỏ hạt, xay nhuyễn.

- Đánh trứng, đường và kem tươi thật đều, sau đó cho xoài đã xay vào rồi đổ ra các khuôn nhỏ hoặc các cốc nhựa nhỏ, mỏng. Lấy giấy bạc đậy miệng khuôn, dùng dây thun buộc miệng khuôn lại.

- Hấp cách thủy trong vòng 30 phút. Khi nước sôi, chuyển sang đun nhỏ lửa. Sau đó lấy bánh ra để nguội là có thể dùng được.

Trang trí:

Có thể dùng những miếng xoài xắt hạt lựu, dâu tây hay vài cọng rau húng để trang trí trên mặt bánh cho đẹp mắt.

Chú ý:

- Bánh có thể ăn nguội hoặc để tủ lạnh, tùy thích.

- Yêu cầu sản phẩm là bánh mềm, màu vàng, có vị chua ngọt của xoài, vị thơm của trứng.

BÁNH KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

- Pho mát bột: 2 thìa

- Thịt ba rọi xông khói: 50g
- Trứng gà: 1/2 quả
- Khoai tây: 30g
- Bơ: 1 thìa nhỏ
- Tỏi: 1 thìa cà phê (tỏi đã xay mịn)
- Rau ngò tây (hay mùi tàu băm nhuyễn): 30g
- Muối: 1/2 thìa cà phê
- Dầu ăn: 1/3 thìa cà phê

Cách làm:

- Khoai tây rửa sạch, sau đó hấp chín, bóc vỏ rồi cho vào máy xay, xay thật nhuyễn, mịn. Thịt ba rọi xông khói rán vàng, thái sợi nhỏ.

- Đập trứng gà vào bát to, đánh tan đều với bơ, muối, tiêu. Cho khoai tây, thịt ba rọi xông khói, pho mát và tỏi vào, trộn đều.

- Thoa một chút dầu ăn vào khắp khuôn bánh để khi bánh chín có thể lấy ra một cách dễ dàng, đổ hỗn hợp vừa trộn ở trên vào. Dùng thìa dàn đều thật phẳng mặt bánh.

- Nên làm nóng lò nướng khoảng 5 phút rồi mới cho bánh khoai tây vào nướng.

- Lăn bánh qua ngò tây băm nhuyễn rồi cho ra đĩa. Dùng với muối tiêu.

BÁNH MÌ CHƯNG MỀM

Nguyên liệu:

- Bột mì: 15g
- Trứng gà: 1/2 quả
- Sữa bò, mật ong, dầu sa lát mỗi thứ vừa đủ

Cách làm:

- Quấy bột mì với nước.

- Đánh trứng gà đến khi nổi bọt, thêm sữa bò và mật ong trộn đều.

- Bôi 1 lớp dầu sa lát mỏng lên đáy nồi, đổ bột mì đã khuấy vào nồi, bỏ vào hấp khoảng 10 phút.

BÁNH MÌ RAU XANH

Nguyên liệu:

- Bột mì: 20g
- Trứng gà: 5g
- Sữa bò: 15g
- Cà rốt: 5g
- Rau chân vịt: 5g
- Dầu sa lát vừa đủ

Cách làm:

- Trứng gà đánh đều.

- Cà rốt chần qua nước sôi, thái nhỏ.

- Trộn đều trứng gà và sữa bò, từ từ đổ vào bột mì, đảo đều.

- Thêm rau đổ vào khuôn định hình rồi hấp lửa vừa.

BÁNH NGÔ NƯỚNG

Nguyên liệu:

- Bột ngô: 10g
- Bột sữa không béo: 4g
- Trứng gà: 4g
- Bột mì vừa đủ
- Bơ: 2g

Cách làm:

- Trộn đều bột ngô, bột sữa, trứng gà, thêm bột mì và nước làm thành bánh nhỏ.

- Cho bơ vào nồi đáy bằng làm tan chảy, cho bánh vào nồi, nướng lửa nhỏ đến khi vàng hai mặt là được.

BÁNH NGỌT BƠ

Nguyên liệu:

- Bột: 20g
- Sữa bò: 20ml
- Lòng đỏ trứng: 1/2 quả

- Đường trắng: 8g

- Bơ: 8g

Cách làm:

- Cho nước vào bột khuấy đều.

- Trộn đều sữa bò, lòng đỏ trứng, đường trắng đun cùng bột.

- Đánh đều bơ đến khi nổi bọt, đổ vào hỗn hợp trên, cho vào ngăn lạnh để định hình.

BÁNH NGỌT NƯỚNG

Nguyên liệu:

- Bột mì: 10g

- Bột lên men một ít

- Trứng gà: 1/6 quả

- Sữa bò: 200ml

- Mật ong: 2g

- Dầu sa lát một ít

- Nước hoa quả vừa đủ

Cách làm:

- Trộn bột mì và bột lên men, cho trứng gà và sữa bò vào, thêm mật ong trộn đều, nướng nhỏ lửa, nướng xong đổ nước hoa quả lên trên bánh ngọt.

BÁNH NGỌT, PHO MÁT

Nguyên liệu:

- Bột mì: 10g
- Trứng gà: 1/6 quả
- Đường trắng: 4g
- Sữa bò: 10g
- Dầu sa lát vừa đủ
- Pho mát: 8g
- Nước hoa quả: 4g

Cách làm:

- Trộn đều trứng gà, đường trắng, sữa bò và bột mì, làm thành bánh.

- Cho một lớp mỏng dầu sa lát vào chảo, sau đó cho bánh vào rán, trộn đều bột pho mát, sữa bò, nước hoa quả, đun nóng đổ lên bánh bột mì, cuối cùng cuộn bánh lại thành cuộn.

BÁNH QUY SOCOLA

Nguyên liệu:

- Trứng gà: 1 quả
- Đường kính trắng: 10g
- Bơ: 10g
- Muối tinh: 1 thìa cà phê

- Men nở, va ni: Mỗi thứ 1 thìa cà phê

- Bột mỳ: 20g

- Sô cô la hạt: 10g

Cách làm:

- Cho lần lượt các nguyên liệu bơ, đường vào trộn đều. Cho tiếp trứng gà, bột va ni và muối. Tiếp đến là sô cô la và men nở. Cuối cùng cho vào bột mỳ và nhào kĩ.

- Nặn hỗn hợp bột thành thanh tròn, cuộn trong giấy nến, để tủ lạnh trong ngăn mát. Sau 2 tiếng, lấy thanh bột ra và thái thành khoanh dày khoảng 0,5cm.

- Xếp các khoanh lên khay nướng, vặn lò ở nhiệt độ 200°C. Nướng bánh đến khi có được màu vừa ý (ví dụ: vàng nhạt, vàng sậm hay nâu).

BÁNH SU KEM

Nguyên liệu:

Bột vỏ:

- Bột mỳ: 30g

- Bơ: 10g

- Trứng gà: 1/2 quả

- Nước, muối: Mỗi thứ 1 ít

Nhân kem:

- Trứng gà: 1/2 quả

- Bột mỳ: 40g

- Đường cát: 6g

- Nước: 1 bát

- Sữa đặc: 10ml

- Vani: 1 ống

- Rượu Rhum: 1 thìa cà phê

Cách làm:

Bột vỏ:

- Bơ, muối, nước đổ vào xoong khuấy đều rồi đem nấu cho sôi. Rây bột.

- Đổ nước sôi vào nồi quấy liên tục đến lúc bột thành một khối dẻo và không dính đáy xoong. Đập trứng gà vào khuấy tiếp. Chú ý sao cho bột vừa không nhão quá. Dùng khuôn để định hình bánh.

- Nặn bánh ngay trên khay nướng có thoa bơ hay dầu ăn thành hình xoáy ốc. Nướng lửa to cho bánh chín vàng đều.

Nhân kem:

- Cho trứng gà và đường vào bát khuấy đều cho đến khi tan đường thì rây bột mỳ vào từ từ, khuấy đều. Sữa cho vào nước khuấy tan, chế từ từ vào hỗn hợp trứng. Bắc lên bếp khuấy nhẹ cho đến lúc đặc. Cho thêm va ni, bơ và rượu Rhum vào. Để nguội.

- Dùng kéo cắt bên hông vỏ bánh rồi dùng bao nilon để cho nhân vào.

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN
Số 43 Lò Đúc - Hà Nội
ĐT: (04) 3971248

150 THỰC ĐƠN ĂN DẶM GIÚP BÉ THÔNG MINH VÀ MAU LỚN

Chịu trách nhiệm xuất bản: **LÊ TIẾN DŨNG**

Biên tập: **TÔ LAN PHƯƠNG**

Bìa: **NS MINHLAM**

Sửa bản in: **TRẦN SỢI**

In 1.500 cuốn khổ 13.5 x 20.5cm tại:DNTN In Hà Phát
Số đăng ký KHXB: 715-2011/CXB/23/03-88/VHTT
In xong nộp lưu chiểu quý IV /2011



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM

52 Hai Bà Trưng - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 043. 9 427 393. ĐT/Fax: 043. 9 427 407- 043.9 387 391

Website: nsminhlam.com.vn-Email: nsminhlam@gmail.com

150 THỰC ĐƠN ĂN DẶM..

8 935088 528738

GIÁ:28.000Đ